

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

ROTKOHL SALAT MIT CASHEWS & SESAM

ZUTATEN:

1 Stk.	Rotkohl (klein)
4 Stk.	Rüebli / Karotten
3 Stk.	Minz-Stiele
1 Stk.	Chili, entkernt und fein gehackt
4 EL	Sojasauce
2 Stück	Limetten (Saft und Abrieb)
2 EL	Zucker oder Kokosblütensirup oder Zucker
1-2 Stk.	Avocados, je nach Grösse und Wunsch
½ Stk.	Birne oder Apfel
1 EL	schwarze und weisse Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Rotkohl waschen, halbieren vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Die Karotten schälen und grob raspeln. Apfel- oder Birne dazu raspeln.

Die Cashews ohne Pfett in einer Pfanne anrösten. Pfefferminz trocken schütteln und fein hacken. Die Chilis entkernen und fein hacken (je nach Schärfe etwas aufpassen).

Minze, Chili mit Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einem Dressing verrühren – mit dem Salat vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Avocados halbieren, entsteinen und schälen und in Spalten schneiden. Mit den Cashews unter den Salat heben. Mit Sesam bestreut servieren.

Dazu passt gebratener oder gegrillter Halloumi, Bratkäse, Fisch/Meeresfrüchte oder Pouletbrüste. En guete☺.