

Salate, Zucchini-Nudeln, Tomaten-Relish und Nori-Sticks

Für zwei Personen

Für den Asiasalat:

| | | |
|------------------|---------------|-----------------------|
| 1 gelbe Paprika | 1 Salatgurke | 200 g frische Edamame |
| 1 Bund Koriander | 1 Zitrone | 2 Knoblauchzehen |
| 1 TL süßer Senf | 1 TL Sesam | 1 TL Sojasauce |
| 1 TL Knoblauchöl | 2 TL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Blattsalat:

| | | |
|----------------------|-------------------|-------------------------|
| 100 g Feldsalat | 1 reife Mango | 1 rote Zwiebel |
| 1 Bund frische Minze | 30 g Walnusskerne | 1 TL Senf, mittelscharf |
| 1 TL Honig, flüssig | 3 TL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Rohkostsalat:

| | | |
|------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1 Zucchini | 1 Apfel | 1 Rote Beete, roh |
| 1 Zitrone | 1 EL Sonnenblumenkerne | 1 Prise Oregano, getrocknet |
| 2 Zweige Thymian | 1 TL süßer Senf | 1 EL Apfelessig |
| 2 EL Olivenöl | 1 Muskatnuss | Salz |

Für Hummus und Sticks:

| | | |
|------------------------|------------------|------------------------|
| 1 mittelgroße Zucchini | 2 Knoblauchzehen | 1 Zitrone |
| 4 TL Tahini | 3 TL Sesam | 1 TL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | 1 Karotte |
| 1 kleine Zucchini | 1 kleine Gurke | 1 kleine gelbe Paprika |
| 5 Noriblätter | | |

Für die Zucchini-Nudeln:

| | | |
|------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 Zucchini | 1 frische große Tomate | 3 getrocknete Tomaten |
| 6 Blätter frischer Basilikum | 3 TL Pinienkerne | 4 TL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Durstlöscher:

| | | |
|--------------------------------|------------------------|---------|
| 500 ml Wasser, mit Kohlensäure | 1 Bund Zitronenmelisse | 1 Gurke |
| 1 Zitrone | | |

Für die Garnitur:

| | |
|------------------------|------------------|
| 2 große essbare Blüten | 1 EL Pinienkerne |
|------------------------|------------------|

Für den Asiasalat:

Die Paprika und die Gurke waschen und trockentupfen. Beides in gleich große Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Edamame und Koriander vermischen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Zitronensaft mit Knoblauch, Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing über den Salat geben.

Für den Blattsalat:

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Mango schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Minze abrausen, trockenwedeln und einige Blätter abzupfen und unter den Feldsalat mischen. Die Walnusskerne ebenfalls untermischen.

Olivenöl, mittelscharfen Senf, flüssigen Honig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen, bis eine sämige Textur erreicht ist. Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig vermengen.

Für den Rohkostsalat:

Zucchini und Apfel waschen, rote Beete Schälen. Alles fein reiben. Die Hälfte der Zitrone auspressen und den Zitronensaft über das geriebene Gemüse und Obst geben. Sonnenblumenkerne untermischen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Thymian mit Oregano, etwas Muskatabrieb, Senf, Essig und Öl zu einem Dressing rühren und über den Rohkostsalat geben.

Für Hummus und Sticks:

Zucchini waschen, in grobe Würfel schneiden und in die Moulinette geben. Knoblauchzehe abziehen, Zitrone auspressen und die Hälfte des Safts zusammen mit Knoblauch, Tahini, Sesam, Salz und Pfeffer in die Moulinette geben. Alles mixen, Olivenöl hinzu geben und nochmals mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Sesam bestreuen. Karotte schälen und in Sticks schneiden. Zucchini, Gurke und Paprika waschen und ebenfalls in Sticks schneiden. Noriblätter mit dem Zucchini- Hummus bestreichen und um die Gemüse-Sticks wickeln.

Für die Zucchini-Nudeln:

Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomaten mit Pinienkernen und Olivenöl mischen, Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Relish über die Zoodles geben.

Für den Durstlöcher:

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Gurkenscheibe und Zitronenscheibe in ein Glas geben und mit Sprudelwasser auffüllen. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter ins Wasser zupfen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne und essbare Blüten über die Bowl streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Wehr am 02. Juli 2018