

## Asia-Gemüse

### Für 4 Personen

1 EL Cashewkerne	300 g Möhren	2 Stiele Staudensellerie
je 1/2 gelbe und rote Paprika	1 Mango	2 EL Sojasprossen
Saft von 1 Limette	2 EL Geflügelbrühe	1 TL Honig
1 TL Sesamöl	1 EL Pflaumensauce	1/2 TL Austernsauce

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen. Möhren, Sellerie, Paprika, Mango und Sprossen, putzen bzw. schälen und waschen. Alles, bis auf die Sprossen, in sehr feine Streifen schneiden. Cashewkerne grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten und Sprossen in eine Schüssel geben. Limettensaft, Brühe, Honig, Sesamöl, Pflaumen- und Austernsauce zu einer Marinade verrühren. Marinade über das Gemüse geben und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Karlheinz Hauser am 21. Oktober 2013