

Lauwarmer Gemüse-Salat

Für 2 Personen:

Salat:

100 ml Geflügelbrühe	1 Bund grüner Spargel	200 g Zuckerschoten
1 Kohlrabi	1 Bund junge Möhren	1 junger Fenchel
1 Zucchini	2 EL Öl	

Vinaigrette:

1/2 Bio Zitrone	1/2 Limette	1 EL Sojasauce
1 TL Essig	1 EL Honig	1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer	mildes Chilisalz	1 TL Olivenöl
1 Msp. geriebener Ingwer		

Brühe erwärmen.

Spargel waschen, am unteren Ende schälen und in fingerbreite Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit den gewaschenen Zuckerschoten in der Brühe blanchieren, dann abschrecken. Brühe für die Vinaigrette aufbewahren.

Kohlrabi schälen und in dicke Stücke schneiden. Möhren und Fenchel waschen und ebenfalls grob stückeln, gewaschene Zucchini in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in Öl anschwitzen.

Für die Vinaigrette Zitrone und Limette auspressen und den Saft mit Sojasauce und Essig vermischen. Honig, Senf und die warme Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilisalz abschmecken. Alles mit Olivenöl und Ingwerabrieb vermengen. Zuletzt die Vinaigrette mit dem Gemüse vermischen.

Tipp:

Wer es gerne asiatisch mag, kann zusätzlich auch Sesamöl beimischen.

Björn Freitag am 06. Juni 2020