

Asiatischer Brokkolisalat mit Pastinaken-Croutons

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Brokkoli
- 1 Pastinake
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 TL Sesam
- 1 Zehe frischer Knoblauch
- 2 TL Sojasoße
- etwas Olivenöl
- 1 Spritzer frische Zitrone
- 1 Prise Salz



Den Brokkoli in breite "Scheiben" schneiden. Die Pastinake schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden (ca. 5 x 5 mm). Knoblauch und Ingwer schälen und beides in feine Würfel schneiden. Tipp: Beim Ingwer die Schale nur leicht abkratzen, die vielen guten Nährstoffe stecken unter der Schale. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln.

Da die Pastinake ein paar Minuten länger braucht, zuerst die Pastinakenwürfel in einem Stieltopf oder einer kleinen Pfanne in ein wenig Olivenöl langsam rösten, bis sie

knusprig sind.

Die Zwiebeln in der Pfanne mit ein wenig Olivenöl leicht anrösten. Brokkoli dazugeben und leicht anbraten, er sollte bissfest bleiben. Knoblauch und Sesam zum Brokkoli geben und mit der Sojasoße ablöschen. Kurz vor dem Servieren den Ingwer dazugeben und nach Bedarf mit ein wenig Salz abschmecken.

Die Pastinakenwürfel auf einem Küchenpapier auslegen und mit einer Prise Salz bestreuen. Brokkoli anrichten, einen Spritzer Zitrone darübergerben, die knusprigen Pastinakenstücke darauf geben.



00:00:00 / 00:29:14



MEHR REZEPTE DER KATEGORIE "SALATE"

Rote-Bete-Salat

Warmer Kartoffelsalat mit Hackfleischbällchen

Couscous-Salat

Brathähnchensalat

Pochiertes Ei mit Rote-Bete-Kresse-Salat

Gurken-Zucchini-Salat mit Tofu

Kräutersalat

Roastbeef mit Ofenkartoffeln

Mangosalat mit Rucola

Russischer Eiersalat

MEHR REZEPTE AUS "ISS BESSER!"

Linsen-Currysuppe mit Süßkartoffeln und Kokosmilch

Buletten mit Pastinaken-Salat

Snack im Glas mit Avocado, Lachs und Granatapfel

Couscous mit Rehfleisch

Geschmorte Rehschulter mit Süßkartoffelstampf und Spitzkohl

Asiatischer Brokkolisalat mit Pastinaken-Croutons

Hähnchenbrust-Schnitzel mit warmem Gemüse-Linsensalat

Rote-Bete-Spaghetti mit Riesengarnelen

Grünkohl-Chips

Fermentierte Rote Bete mit Feldsalat

MEHR REZEPTE VON TARIK ROSE

Makrelenfilets mit Schwarzwurzeln und
Grünkohlsalat

Gebackene Garnelen mit orientalischem
Gewürzreis

Fischeintopf mit geröstetem Brot und Paprikasoße

Linsen-Currysuppe mit Süßkartoffeln und
Kokosmilch

Buletten mit Pastinaken-Salat

Snack im Glas mit Avocado, Lachs und
Granatapfel

Lachs mit Meerrettich-Kruste und Sellerie

Rote Bete mit Frischkäse und Meerrettich

Apfel-Meerrettich

Couscous mit Rehfleisch

Koch/Köchin: Tarik Rose

Letzter Sendetermin: 07.02.2016
