

Warmer Salat mit Sataysauce



ZUBEREITUNG

Geben Sie die Zutaten der Sataysauce in eine Schüssel und durchmischen Sie diese bis sie verbunden und cremig sind.

Dampfgaren Sie Brokkoli und Bohnen bis sie al dente sind. Geben Sie die Karotten 2 Minuten vor dem Ende der Kochzeit hinzu.

Kombinieren Sie die gegarten Gemüse mit dem Paprika auf einer Servierplatte, geben Sie die Sprossen und die Frühlingszwiebeln dazu und servieren Sie das Ganze mit der Sataysauce.

Guten Appetit!

ZUTATEN

SALAT

100 Gramm Brokkoliröschen

100 Gramm Gemüsebohnen

1 Stück Karotte
in Scheiben

1 Stück Rote Paprika
in Streifen

40 Gramm Grünblattsprossen

2 Stück Frühlings-
zwiebeln

SATAYSAUCE

3 Esslöffel Erdnussbutter,
ungesüßt

1 Teelöffel Olivenöl,
extra-virgine

1 Teelöffel Sojasauce

2 Teelöffel Heißes Wasser

2 Esslöffel Kokosmilch,
ungesüßt, fett

¼ Teelöffel Chili, gerocknet

1 Teelöffel Ingwer, zerrieben

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Simmern: 10 Minuten

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem Buch:
„gesund, schön und schlank“.

Bildquelle: pixabay.com/de; [Download, 01.04.2020]