

## 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]