

ASIATISCHER CRUNCHSALAT

MIT BABY-KOHLRABI & ERDNUSS-DRESSING



ZUTATEN

3-4 Baby-Kohlrabi inkl. Blätter

2 Handvoll frischer Spinat

3-4 Jungzwiebeln

1 Handvoll Koriander

Topping:

400 g Hühnerbrust oder Tofu

Erdnuss-Dressing:

1 gehäufte EL Erdnussmus

Saft 1 Limette

1 EL Sojasauce

1 TL Honig

2-3 EL warmes Wasser

für ca. 2-3 Portionen

ZUBEREITUNG

Kohlrabi (inkl. Schale) in feine Stifte schneiden. Blätter von den Stielen lösen. Blätter fein schneiden, Stiele sehr fein hacken.

Spinat grob zupfen. Jungzwiebeln in Ringe schneiden und Koriander grob hacken.

Dressing glattrühren (cremig, aber fließend).

Fleisch oder Tofu würfeln und scharf anbraten bis knusprig.

Alles Gemüse mit Dressing mischen und 5-10 Minuten ziehen lassen.

Warmes Topping draufgeben.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at