



## Asia-Salat mit Shiitake

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Asia-Salat

- 200 g Shiitake - in Scheiben schneiden
- 120 g Rotkohl - in feine Streifen schneiden (ggf. mit einer Küchenmaschine)
- 120 g Karotten - schälen und in feine Streifen schneiden
- 120 g Salatgurke - vierteln, entkernen,; zuerst in feine Scheiben, dann in feine Streifen schneiden

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 50 g Erdnüsse - grob hacken und fettfrei rösten
- 20 g Pfefferminze - die Blätter fein schneiden

## Für das Dressing

- 3 EL Sesamöl, kaltgepresst
- 30 ml Limettensaft, frisch gepresst
- 30 ml Tamari
- 1 TL Yaconsirup
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake darin scharf anbraten. Mit 1 EL Tamari ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Für das Dressing den Limettensaft mit Tamari und Yacon verrühren und das Sesamöl langsam, unter Rühren, dazuträufeln. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Asia-Salat das geschnittene Gemüse auf zwei Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und gut vermengen. Die Shiitake darauf verteilen, mit Minze bestreuen und mit den Erdnüssen getoppt servieren.

**Tipp:** Den Rotkohl kannst du bereits am Vortag mit einem Teil des Dressings vermengen und durchziehen lassen.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 419 kcal
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweis: 7 g
- Fett: 35 g