



## Asia-Salat

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Asia-Salat

- 150 g Rettich – schälen, in feine Streifen schneiden
- 100 g Fenchel – in feine Streifen schneiden
- 80 g Karotten – schälen, in dünne Scheiben schneiden
- 70 g Stangensellerie – Fäden ziehen und in dünne Scheiben schneiden

#### Für das Dressing

- 20 g Cashewmus
- 3 EL Reissessig
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Sesamöl, kaltgepresst
- 2 EL Wasser
- 1 Limette - davon 2 EL Saft
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 15 g Misopaste, Gerste
- 5 g frischer Ingwer - fein reiben
- 2 EL fein geschnittener Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Asia-Salat das vorbereitete Gemüse in eine grosse Schüssel geben.

Für das Dressing alle Zutaten - ausser Salz, Pfeffer, Öle und Koriander - in eine kleinere Schüssel geben und gut verrühren; dabei langsam das Olivenöl hineinträufeln. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über das Gemüse geben, alles miteinander vermengen und ggf. nochmals abschmecken.

Den Asia-Salat auf zwei Salatschüsseln verteilen, mit Sesamöl beträufeln und mit Koriander bestreut geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 311 kcal
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiss: 5 g
- Fett: 26 g