



Dressing aus Erdnussbutter – exotisch

Zutaten für 2 Portionen

Für das Erdnuss-Limetten-Dressing

- 50 g Erdnussbutter
- 6 EL Tamari (Sojasauce)
- 6 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 2 EL Wasser
- 1 rote Chilischote - entkernen
- 1 Stange Zitronengras - grob in Ringe schneiden
- 1 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Norialgen, gemahlen (1 Stk. vom Algenblatt in einem Mörser zermahlen)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann die Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieses Dressing passt hervorragend zu asiatischen Obst-Gemüsesalaten. Besonders zu unserem [Papaya-Salat mit Ananas und Tempeh](#).

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezept-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
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 183 kcal
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 13 g