

Ernährung

Sabine Schütze

Gemischter Salat mit Sesam und Süßkartoffeln

Montag, 04.09.2023

Für 4 Personen

Zutaten

1 Süßkartoffel
1 Zucchini
1 Radicchio
150 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Sesam
1 Bio-Limette
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
4 EL Tahin (Sesammus)
4 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup (oder Rohrzucker)

Zubereitung

1. **Für den Salat die** Süßkartoffeln schälen und in etwa streichholzgroße Stücke schneiden.
2. Die Zucchini einmal in der Mitte durchschneiden, damit sie nur noch halb so lang ist und dann dünne Streifen mit einem Sparschäler abziehen.
3. Den Radicchio und die Zuckerschoten ebenfalls in Streifen schneiden, und die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Petersilie klein hacken.
4. Alles in einer Schüssel mischen. Dressing dazugeben, gut mischen und ziehen lassen.
5. Währenddessen den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.
6. Den Salat in Bowls portionieren und mit dem Sesam überstreuen.
7. **Für das Dressing** Bio-Limette waschen und etwa die Hälfte der Schale abreiben, den Saft auspressen und beides in eine kleine Schüssel geben.
8. Den Knoblauch durch eine Presse drücken, den Ingwer fein raspeln (etwa ein 3-4 cm langes Stück) und beides dazugeben. Die restlichen Dressing-Zutaten zufügen und mischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Süßkartoffeln können auch durch Karotten ersetzt werden, der Radicchio durch Rucola. Wer Korianderkraut mag, nimmt das anstelle der Petersilie.