



Vorspeise:	Thai Salat mit Mango und gerösteten Erdnüssen
Zutaten:	<p>Für den Salat:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 feste Mango eher unreif• 1 rote Paprika• 1 mittelgroße Karotte• 6 Stangen grüner Spargel optional• 1 Bund Koriandergrün• 4 EL Erdnüsse geröstet <p>Für das Dressing:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 EL Limettensaft• 2 EL Palmzucker oder brauner Zucker• 1,5 EL vegane Fischsauce glutenfrei• 4 Knoblauchzehen gepresst (oder 2 TL Knoblauchpaste)• 1 TL Chiliflocken*
Zubereitung:	<p>Für das Dressing:</p> <p>Alle Zutaten für das Dressing in ein kleines verschließbares Glas geben und kräftig durchschütteln. Während du die anderen Zutaten für den Salat zubereitest, schüttle das Dressing immer mal wieder, damit sich der Zucker auflöst.</p> <p>Für den Salat:</p> <p>Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Karotte und Mango schälen und in breite Scheiben hobeln. Anschließend die Scheiben in feine Streifen schneiden. Oder man verwendet einen Gemüsehobel, der feine Streifen schneiden kann. Die Erdnüsse grob hacken.</p> <p>Wer möchte, kann noch grünen Spargel verwenden. Den Spargel dann waschen und die verholzten Enden abschneiden. Anschließend den Spargel einmal mittig durchschneiden und die einzelnen Stangen in Streifen schneiden.</p> <p>Alle Zutaten für den Salat in einer Schüssel gut vermengen. Anschließend das Dressing unter den Salat heben. Sofort servieren.</p>



CET '07

Rezept für Menü vom 12. Januar 2024

Küchenchef: Werner Künzler