



SALAT IM GLAS MIT PUTENSTREIFEN

Zutaten

- 30 g Sojanudel
- 200 g Möhre
- 70 g Erbse (grün)
- 50 g Pute
- 170 g Rotkohl
- 50 g Spinat
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Limettensaft
- ½ TL Sojasauce
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zuerst wird das Dressing hergestellt. Dafür das Öl mit dem Limettensaft, der Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer und nach Bedarf etwas Süße wie zum Beispiel Honig verrühren und in ein ausreichend großes Glas mit Verschluss füllen. Wer es gerne etwas schärfer mag, gibt noch Chiliflocken dazu.

Die Sojanudeln laut Packungsanweisung kochen. Die Erbsen blanchieren. Die Möhren schälen und raspeln oder mit dem Spiralschneider schneiden. Die Pute in der Pfanne von beiden Seiten braten und in Streifen schneiden. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden und mit einem halben Teelöffel Salz und etwas Limettensaft für ca. 5 Minuten mit den Händen gut durchkneten, bis Flüssigkeit austritt.

Die Zutaten in das Glas schichten: Die Sojanudeln oder der Rotkohl zuerst. Die restlichen Zutaten hinzugeben und darauf achten, den empfindlichen Spinat erst zum Schluss ganz oben auf den Salat zu geben. Mit Minze garnieren. Wenn man eine schöne Schichtung erreichen möchte, empfiehlt es sich, das Glas möglichst bis zum Deckel zu füllen, damit die Zutaten nicht durcheinander geraten.

Rezeptvariation

Statt Pute eignen sich auch gut Tofu oder Tempeh. Wer noch Gemüse vom Vortag übrig hat, kann dieses ebenfalls zum Schichten nutzen.

gesund + aktiv informiert

Dadurch, dass die Abfolge der Schichten klug gewählt wird, kommen empfindliche Obst- oder Gemüsesorten, Blattsalate oder Kräuter nicht in Kontakt mit dem Dressing bevor der Salat gegessen wird und werden auch nicht von schwereren Zutaten zerdrückt.

