

Warmer Gemüsesalat mit Terriyaki-Sauce



Zutaten für 2-3 Portion

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Romanesco
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Möhren
- 1 Liter Gemüsebrühe (z.B. Gemüsepaste v. Langbein)
- 3 EL Tamari
- 2 EL Verjus
- 5 EL Rapsöl
- 3 EL Terriyaki-Sauce
- Pfeffer, rosa gemahlen

Zubereitung

Blumenkohl und Romanesco putzen, in Röschen teilen und mit Zuckerschoten waschen. Möhren schälen und schräg in Stücke schneiden. Gemüsebrühe und Tamari erhitzen, Gemüse darin bissfest garen, herausheben und abtropfen lassen. Verjus, Öl und Terriyaki zu einem Dressing verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Dressing in das heiße Gemüse gießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, abschmecken und lauwarm servieren.

Dazu passt Fleisch, Fisch, Geflügel oder geräucherter Tofu (entsprechend Ihrem Ernährungsplan).

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Romanesco – die edle Vitaminbombe

Es ist eine grüne Zuchtform des Blumenkohls. Auf Grund seiner Oberfläche aus „Türmchen“ wird der Romanesco auch Minarettkohl oder Pyramidenblumenkohl genannt. Romanesco schmeckt gekocht, geschmort, gratiniert oder als Gemüsebeilage. Aber auch in Aufläufen, als Suppe oder roh als Salat. Selbst die Blätter eignen sich hervorragend als Suppeneinlage.

Dank seiner feinen Zellstruktur ist er leicht verdaulich und gut bekömmlich. Der Romanesco besitzt einen hohen ernährungsphysiologischen Wert. Er ist reich an Vitamin C, K, B1, B2, B6, Niacin, Pantothensäure sowie Kalium, Phosphor, Schwefel und Zink. Also nicht nur optisch eine wunderbare Ergänzung auf dem Speiseplan.

Terriyaki-Sauce

Terriyaki-Sauce ist eine Mischung aus Sojasauce, Ingwer, Mirin, Sake und Zucker oder Honig und ist für den Glanz, die Zartheit des Fleisches und den besonderen Geschmack der Gerichte verantwortlich. Sie ist in Asia-Läden fertig gemischt erhältlich.

Foto: Fuchs Gewürze

