

Gemüsesalat mit Sojasauce

Zutaten für 2 Personen

1/3 Salatgurke
100g Chinakohl
1/2 rote Peperoni
120g Mungbohnsprossen
1 1/2 EL Apfelessig mit Honig
1 EL Erdnussöl
2 EL Sojasauce Kikkoman
1 EL Weisswein
1 Knoblauchzehe, gepresst
wenig Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
1/2 EL Sesamsamen



1 Gurke in Stengel, Chinakohl in Streifen und Peperoni in kleine Rhomben schneiden. Gemüse mit den Mungbohnsprossen in grosse Schüssel geben.



2 Für die Sauce Essig, Öl, Sojasauce, Weisswein und Knoblauch verrühren, würzen. Sauce über das Gemüse gießen, mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.



3 Sesam rösten. Salat anrichten, mit Sesam bestreuen.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Energiewert / Person

ca. 660 kJ/158 kcal

Mein Einkauf

- 1/3 Salatgurke
- 100g Chinakohl
- 1/2 rote Peperoni
- 120g Mungbohnsprossen
- 1 1/2 EL Apfelessig mit Honig
- 2 EL Sojasauce Kikkoman
- 1 EL Weisswein
- wenig Cayennepfeffer
- 1/2 EL Sesamsamen

Im Vorrat

- Erdnussöl
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

Coop August-Rezept 2007, Fleischlos A