

GURKEN-ERBSEN- WILDKRÄUTER-SALAT

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 25 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
8 Snack Gurken
120 g Erbsen (TK – aufgetaut)
4 TL Balsamicoessig weiß
Saft einer Limette
6 EL Rapsöl
2 Frühlingszwiebeln
80 g (Wild-) Kräuter aus dem Garten
(Löwenzahnblätter, Bärlauch, Schafgarbe,
Gänseblümchen, Spitzwegerich, Brennnessel,...)

Tahinadressing:

90 g Tahina
3-4 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
2 EL Balsamicoessig
2 EL Wasser

Gomasio:

jeweils 1 EL: Leinsamen, Sesam schwarz, Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne gemischt, Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Erbsen auftauen
2. Wildkräuter waschen und in einem Sieb abtropfen lassen
3. Die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden und zu den Wildkräutern geben
4. Gurken in 1cm große Würfel schneiden
5. Für das Tahinadressing alle Zutaten abmischen
6. Gomasio zubereiten: dazu alle Zutaten mit Salz in der Pfanne anrösten



7. Die Erbsen und Gurken in einer Porzellanschale mit 3 Esslöffeln heißem Rapsöl übergießen und mit Limettensaft, Balsamico und Salz marinieren
8. Das Pad in kleine Würfel schneiden, scharf anbraten und mit dem Gomasio bestreuen. Anschließend kurz durchschwenken und von der Hitze nehmen
9. Tahinadressing in einen Suppenteller geben und die Pad Würfel hinzufügen
10. Den Gurken-Erbsensalat mit den Wildkräutern vermischen und darauf drapieren