GURKE-ERDNUSS-SALAT

mit marinierten Fungi Pad Streifen

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Fungi Pads
Zutaten Marinade:
1 Zwiebel
25 g Ingwer
1 TL Chiliflocken
3 EL Kokosmilch
2 EL helle Sojasauce

25 g Ingwer
2 rote Zwiebeln
500 g Salatgurke
1 Bund Petersilie
100 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
3 EL Zitronensaft
2 TL Ahornsirup
2 EL Sojasauce
7 EL Kokosmilch
Sesamöl
Erdnüsse und Petersilie als Topping

ZUBEREITUNG:

1. Fungi Pads quer in dünne Scheiben schneiden und diese der Länge nach halbieren
2. Für die Marinade Zwiebel und Ingwer schälen, fein reiben und mit den Chiliflocken, Kokosmilch und Sojasauce verrühren
3. Die Fungi Pad Streifen damit bepinseln und 60 Minuten ziehen lassen
4. In der Zwischenzeit die Gurke halbieren und in dünne Scheiben schneiden
5. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden
6. Petersilie und Erdnüsse grob hacken
7. Gurken, Zwiebeln und Petersilie vermengen und in Schüsseln anrichten
8. Restlichen Ingwer schälen, fein reiben und mit Zitronensaft, Ahornsirup, Sojasauce und Kokosmilch verrühren und über dem Gurkensalat verteilen
9. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Fungi Pad Streifen darin von beiden Seiten anbraten
10. Wellenförmig auf Spieße stecken und auf den Salat legen
11. Mit Erdnüssen und Petersilie garnieren

HERMANN.BIO