

Eisbergsalat - Gemüse

Bei diesem Rezept Eisbergsalat- Gemüse handelt es sich um eine asiatisch gewürzte vegetarische Gemüsebeilage mit der Schärfe von Ingwer, scharfer Peperoni und dem feinen Geschmack des zum Braten verwendeten Kokosöl Nativ, welches den Geschmack der Gemüsebeilage angenehm unterstreicht.

Eisbergsalat nimmt man im Allgemeinen für knackige Salate, als Grüneinlage in belegte Brötchen oder gefüllten Wraps.

Hier bei diesem Rezept verwende ich Eisbergsalat an Stelle von dem sonst üblichen Chinakohl oder Weißkohl für ein Gemüse.

Dies hat außer dem neutralen Geschmack auch noch den Vorteil, dass Menschen welche Kohl wegen der nach dem Verzehren oft auftretenden Blähungen lieber darauf verzichten, hier ohne Bedenken zugreifen können.



Zutaten: für 4 Personen

- 1 großen Kopf Eisbergsalat (500 – 600 g)
- 30 g Cashews Nüsse natur
- 20 g Kokosöl Nativ
(in Naturkost- und Biogeschäften erhältlich)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 etwa 3 cm langes Stück frischen Ingwer
- 1 – 2 grüne scharfe Peperonis
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 - 2 Messerspitzen 5 Gewürzpulver

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Eisbergsalat – Gemüse** werden zuerst alle Zutaten gewaschen und klein geschnitten vorbereitet.

Das Gemüse ist nämlich in wenigen Minuten zum Servieren fertig gekocht.

Rechtzeitig Reis oder chinesische Mie Nudeln kochen.

Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln mit etwa dem halben Grünanteil in Röllchen schneiden.

Eine oder je nach Geschmack auch zwei frische grüne oder gelbe Peperoni mit einem Messer der Länge nach durchschneiden, die Kerne und die hellen Innenhäute mit dem Messer herausstreifen und in feine Streifen schneiden.

Vom Eisbergsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, den ganzen Salatkopf kurz unter kaltem Wasser abbrausen, danach den Salatkopf mit einem Messer halbieren, den kleinen dicken Salatstrunk heraus schneiden und den restlichen Salat wie bei einem Krautkopf, ohne ihn vorher zu waschen, in schmale Streifen schneiden.

Zunächst etwa die Hälfte vom Kokosöl Nativ in einer Pfanne erhitzen.

Die Cashews Nüsse im heißen Fett ringsum leicht anbraten.
Aus der Pfanne nehmen und für später auf der Seite lagern.

Das restliche Kokosöl in die Pfanne geben.

Ingwer, Knoblauch, Peperoni und Frühlingszwiebeln darin bei nicht zu großer Hitze unter Wenden

anschmoren.

Die Salatstreifen mit in die Pfanne geben, unterheben und ebenfalls unter Wenden etwa 1 – 2 Minuten mit schmoren.

2 EL helle Sojasauce darüber träufeln, unterheben und noch ganz kurz, oder wie es dem persönlichen Geschmack entspricht, noch zart knackig, oder zu einer etwas weicheren Gemüsebeilage fertig garen. 5 Gewürzpulvermischung darüber streuen und unter das Gemüse unterheben.

Zum Servieren die angerösteten Cashews Kerne auf dem Gericht verteilen und zusammen mit Reis oder Nudeln als vegetarisches, asiatisch gewürztes Gemüsegericht zu Tisch bringen.

Tipp:

Bei Kokosöl Nativ handelt es sich um ein hochwertiges Pflanzenfett mit fester Konsistenz, welches im Allgemeinen in Gläsern wie Marmelade verpackt angeboten wird und bei Zimmertemperatur etwa die Streichfähigkeit von Butter oder Schmalz hat und vielen Gerichten einen wunderbaren exotischen Kokosgeschmack verleiht.

Reines Kokosöl nativ hat einen intensiv aromatischen Geschmack und wird aus zuvor getrockneten, frischen Kokosnüssen gewonnen.

Dabei wird das pure Kokosöl aus dem Fruchtfleisch heraus gepresst, wobei ein natürliches gesundes, intensiv nach Kokosnuss schmeckendes Pflanzenfett zum Backen und Braten, aber auch zur Pflege von trockener Haut, entsteht.

Kalorienangaben

Eine Portion Eisbergsalat – Gemüse enthalten ca. 145 kcal und ca. 8,5 g Fett