



ASIATISCHER SALAT MIT CHINAKOHL & SESAM DRESSING

2
PORTIONEN

15
MINUTEN

375
KCAL PRO PORTION

10 g
EIWEISS

ZUTATEN

- 200 g Gelbe Paprika
- 100 g Grüne Erbsen (gefroren) (oder Edamame)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 180 g Chinakohl
- 150 g Rotkohl
- 150 g Karotten
- 10 g Sesam

DRESSING

- 20 ml Sojasoße
- 1 Limette
- 8 g Ingwer
- 15 g Ahorn Sirup
- 20 ml Reisessig
- 2 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

- 1** Die gefrorenen Erbsen nach Packungsanweisung gar kochen.
- 2** Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Raspeln der Karotte und des Rotkohls verwende ich gerne eine Küchenmaschine, damit sparst du dir einige Zeit.
- 3** Für das Dressing Reisessig, Sojasoße, Limettensaft, Ahornsirup und Sesamöl in einer Schüssel vermischen. Ingwer und Knoblauch schälen und feinhacken. Ebenfalls dazu geben.
- 4** Dressing unter das Gemüse mischen und mit Sesamkörnern bestreuen.

DIE GANZE WOCHE STATT EINZELNER REZEPTE

High Protein Meal Prep Guide ansehen

shop.genussdeslebens.de