



MIZUNA-SALAT MIT SHIITAKEPILZEN, KANDIERTEM INGWER UND SESAMDRESSING

KANDIERTER INGWER

Den Ingwer schälen und in lange, feine Streifen schneiden. Den Birnendicksaft in eine Pfanne geben und den Ingwer darin so lange köcheln, bis der Saft vollständig verkocht ist. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen bei 70 Grad trocknen, bis der Ingwer knusprig ist.

MIZUNA-SALAT

Die Blattsalate mischen, waschen und trocken schleudern.

SHIITAKEPILZE

Die Shiitakepilze putzen und in einer Pfanne nur auf der Hutseite in Birnendicksaft und Tamari anbraten. Die Flüssigkeit reduzieren, bis sie fast verkocht ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Pilze bis zum Servieren darin lassen.

SESAMDRESSING

In einem hohen Gefäß 2–3 Esslöffel Wasser, Zitronensaft, Tahin und Salz mit einem Pürierstab zu einem feinen Dressing mixen. Den Sesam in einer Pfanne leicht anrösten, bis er zu knistern beginnt.

ANRICHTEN

Einen Spiegel Sesamdressing auf den Teller geben. Etwas Salat darauflegen und mit 2 Shiitakepilzen krönen. Mit kandiertem Ingwer dekorieren, mit dem Saft der Pilze beträufeln und den gerösteten Sesam darüberstreuen.



Meine vegane Küche
Surdham Göb
Fotografie©Oliver
Brachat, AT Verlag /
www.at-verlag.ch

KANDIERTER INGWER:

80 g Ingwer
4 EL Birnendicksaft

MIZUNA-SALAT:

100 g Mizuna (Japanischer Senfkohl)
100 g Rucola
100 g Green-in-Snow-Salat (Blattsenf)

SHIITAKEPILZE:

8 große Shiitakepilze
3 EL Birnendicksaft
3 EL Tamari (japanische Sojasauce)

SESAMDRESSING:

1/2 Zitrone
3 EL Tahin Salz
2 EL Sesam zum Garnieren