

Hier und heute



Bunter Salat mit Erdnusssauce

Julia Komp bringt von ihren Reisen immer wieder kulinarische Inspirationen mit. Dieser bunte Salat mit aromatischer Erdnusssauce ist eine Abwandlung des indonesischen Gerichts „Gado-Gado“. Unsere Sterneköchin zeigt, wie Sie es ganz einfach zu Hause nachmachen.

Bunter Salat mit Erdnusssauce (Gado-Gado)

Unser Rezept

von Julia Komp für 4 Personen

Zutaten für die Erdnusssauce

- 5 Schalotten
- 1 Soloknoblauch (Einzehenknoblauch)
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Erdnussöl
- 100 g Erdnüsse (nach Belieben gesalzen oder ungesalzen)
- 3 EL süße Sojasauce (Ketjap Manis), alternativ Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker
- 2 Kaffirlimettenblätter (kann man gut als TK-Produkt auf Vorrat kaufen)
- 1/2 EL Tamarindenpaste
- Saft und abgeriebene Schale von 3 Bio-Limetten
- 300 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe (je nach Festigkeit der Kokosmilch, etwas mehr Brühe verwenden)
- Salz
- 50 g Erdnusspaste
- 2 EL rote Currypaste

Zubereitung

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch und Chili feinhacken und alles in einem Topf mit Erdnussöl anschwitzen.

Die rote Currypaste mit anschwitzen, dann die restlichen Zutaten unterrühren, aufkochen und etwas einköcheln lassen. Die noch heiße Sauce mit einem Pürierstab oder im Küchenmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Tipp: Die Erdnusssauce lässt sich gut einfrieren und später verwenden.

Zutaten für den bunten Salat

- 1,2 kg gemischtes Gemüse der Saison
- (z. B. grüner Spargel, Spinat, Bohnen, Erbsen, Pak Choy, Kohl, Möhren, Tomaten, Gurke, Chili, Rettich, Radieschen, Sprossen, gekochte Kartoffeln)
- 4 Eier, hart gekocht
- 4 Scheiben Tempeh oder Tofu
- Öl zum Frittieren (Sonnenblumen- oder Frittieröl)

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen bzw. schälen. Spinat, Spargel und Bohnen kurz in Salzwasser blanchieren.

Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Hier und heute



Die gekochten Eier pellen und halbieren.

Tempeh mit einem Plätzchenförmchen ausstechen oder Tofu in Würfel schneiden und in einem Topf im heißen Fett bei circa 170° golden frittieren.

Alles zusammen anrichten und die Erdnusssauce entweder darüber geben oder separat dazu reichen.

Tipps

- Beim Gemüse können Sie ganz nach Geschmack und Saison gehen.
- Tofuprodukte sind auch mit regionalen Sojabohnen erhältlich.
- Durch Kartoffel, Ei und Tofu oder Tempeh ist das Gericht sehr gut als Hauptmahlzeit für Vegetarier geeignet.
- Als Fleischvariante passen gut Hähnchenspieße.