



Ayurvedischer Sommersalat

mit pikantem Gemüse und Tahin-Dressing



30 Minuten



Pitta ausgleichend



Vata regulierend



Kapha reduzierend

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat

Einen 1/2 Kopf Eisbergsalat

Zwei Karotten

Eine Hand voll Pilze

Eine Hand voll Buschbohnen

Eine Hand voll Oliven

Eine Rispentomate

Eine rote Zwiebel

Eine Zehe Knoblauch

Einen TL Kreuzkümmelpulver

Einen TL Kurkumapulver

Einen TL Fenchelpulver

Einen TL Schwarzer Pfeffer

Einen TL Salz

Für das Dressing

Fünf EL Sesamöl

Einen Schuss Hafermilch

Zitronensaft

Einen EL Tahin

Einen TL Salz

Für das Topping

Zwei EL Sonnenblumenkerne

Zwei EL Leinsamen

Zwei EL (veganen) Feta

Ein paar Zweige frische Petersilie

Zubereitung

1. Den Eisbergsalat klein schneiden und waschen und als Boden in die Salatschüssel geben.
2. Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden, die Pilze putzen und vierteln, die Bohnen waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, dann die Gewürzpulver hinzugeben und kurz aufschäumen lassen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten und dann das Gemüse hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten lassen.
4. Die Tomate waschen und würfeln. Wenn das Gemüse gar ist, den Herd ausschalten und die Tomatenwürfel zusammen mit den Oliven untermischen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Zutaten für das Dressing vermischen.
6. Das gebratene Gemüse auf das Salatbett geben und mit dem Dressing übergießen.
7. Mit den Toppings anrichten und mit ein paar Scheiben Brot servieren.

