



Rezeptbild: Brokkoli-Kichererbsen-Salat

Gebratenes Gemüse und Hülsenfrüchte sind für Tanja Grandits die ideale Grundlage für einen herzhaften Salat, der durchaus Hauptgang und nicht Beilage sein soll.

Zutaten

für 4 Personen

Salat

- 1 grosser Brokkoli (ca. 500 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 250 g gekochte Kichererbsen
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Bund Basilikum, fein geschnitten
- 6 EL Erdnussauce*
- 3 EL Erdnüsse, grob gehackt
- 1 Handvoll Basilikum- oder Sauerampferblätter

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in feine Röschen teilen.
2. Den Stiel schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli 3–4 Minuten heiss anbraten.
4. Mit Sojasauce ablöschen und zusammen mit allen anderen Zutaten in eine grosse Schüssel geben. Alles gut vermischen und mit Erdnüssen und Kräutern bestreuen.

***Erdnusssauce**

Diese Supersauce passt zu gebratenen Reismudeln, Gemüsesalaten oder als Topping auf Suppen.

Zutaten

- 110 g Erdnussbutter
- 50 ml Sojasauce
- 70 g Tahini
- 50 g helle Misopaste
- 60 g Ahornsirup
- 150 ml Zitronensaft

Alle Zutaten mischen.

In Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Aus dem Buch: «Tanja Vegetarisch» AT Verlag
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>