



Salat mit Ofengemüse und Sojaquarkdressing



2 Portion



ca. 20min

ZUTATEN

- 2 handvoll Feldsalat
- 1 Karotte geraspelt
- 1/2 Paprika gewürfelt
- 1/2 Zucchini
- 8 Cocktailtomaten
- 2 EL Kernemix

Dressing:

- 100ml Sojaquark oder -joghurt
- 1 TL mittelscharfer gelber Senf
- 1 TL Rapskernöl
- 1 TL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer und gemischte Salatgewürze

WISSEN



Soja ist eine der wenigen pflanzlichen Eiweißquellen, die alle essentiellen Aminosäuren (Baustoffe aus welchen lebensnotwendigen Eiweiße gebaut werden) in den vom menschlichen Körper benötigten Mengen enthält.

Daher gilt die Qualität als vergleichbar mit der von tierischem Eiweiß aus Milch, Fleisch und Eiern. Wer Soja verzehren möchte sollte jedoch auf die Herkunft achten. Die Sojaproduktion soll zum Klimawandel beitragen und häufig ist Soja aus konventionellem Anbau gentechnisch verändert und Pestizidbelastet. Am besten auf Biojaprodukte zurückgreifen, welche aus Sojaanbau in der EU stammen.

ZUBEREITUNG

1. Gemüse & den Feldsalat waschen und entsprechend kleinschneiden/raspeln
2. Gemüse auf zwei Tellern anrichten. Alternativ das Gemüse (bis auf den Feldsalat und die geraspelten Karotten) mit 1 EL Bratolivenöl in einer Pfanne bissfest anbraten. Das macht den Salat verdaulicher, da es leichter für unseren Magendarmtrakt ist, gekochtes Gemüse zu verdauen
3. Für das Dressing alle Zutaten vermischen und mit dem Pürierstab kurz vermengen
4. Dressing und Kernemix auf den Salat geben und genießen

*Fleisch-/Fischvariante: Mit einem aufgewärmten Stremellachs oder einer angebratenen Hähnchenbrust servieren.