



Grüner Gemüsesalat "Gomae" mit Sesam-Vinaigrette

Für 4 Personen

Gemüse satt mit viel Würze schenkt die vielseitige Sesam-Vinaigrette „Gomae“.

Gomae ist auch Synonym für einen japanischen Klassiker: gekochter Spinat, in eben dieser Vinaigrette gereicht. Zum kalt-warmen Gemüsesalat ist das eine echte Neuentdeckung!

Zutaten

Zubereitungszeit: 35 Minuten (plus 1 Stunde zum Einsalzen von Stängelkohl und Spargel)

Für die Sesam-Vinaigrette

3 EL Reisessig

2 EL Dashi

1 EL Sojasauce

1 TL Mirin

2 EL Pflanzenöl

1 Tropfen Sesamöl
3 EL helle Sesamsamen
Für den Gemüsesalat
200 g Stängelkohl (auch: wilder oder italienischer Brokkoli, Spargel-
Brokkoli, Spargoli)
250 g grüner Spargel (eher dünne Stangen)
Salz
1 Bio-Snack-Gurke (oder ½ Bio- Salatgurke)
50 g Babyspinat
300 g Erbsenschoten (oder 100 g TK-Erbsen, aufgetaut)
4 EL Pflanzenöl
optional: 4 Ajitsuke Tamago (eingelegte Soja-Eier)

Zubereitung

Sesam-Vinaigrette

Aus Reisessig, Dashi, Sojasauce, Mirin und beiden Ölen eine Vinaigrette anrühren. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und noch heiß unter die Vinaigrette rühren. Beiseitestellen.

Gemüsesalat

Die Stängel des Kohls mit dem Sparschäler schälen, dann längs halbieren. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Das Gemüse gut salzen und 1 Stunde ziehen lassen – dabei entwickelt es Würze, wird „saftiger“ und weicher und lässt sich später auch besser braten. Die Gurke in Streifen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Diese salzen und beiseitestellen. Den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Die Erbsenschoten palen und die Erbsen in Salzwasser 4 Minuten kochen. In kaltem Wasser abkühlen. Vor dem Servieren Stängelkohl und Spargel in einer großen, beschichteten Pfanne im heißen Öl 6–8 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, dabei wenig Farbe nehmen lassen, ab und zu wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gemüse auf einem Teller hübsch anrichten, optional mit den Ajitsuke-Eihälften. Mit Sesam-Vinaigrette beträufelt servieren.