

Rezept von Dr. Christian Matthai

Sojabohnen-Flusskrebssalat mit Avocado,
Koriander und Ingwer

15 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen:

100 g grüne Sojabohnen (tiefgekühlte Ware), Flusskrebse aus der Konserve, 1 Avocado, 1 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl, 80 g Mozzarella, 1/2 Bund Koriander, 10 g frischer Ingwer, 1 EL Erdnüsse, Salz.

Zubereitung:

Sojabohnen kurz kochen, auskühlen lassen, mit den Flusskrebsen vermengen. Avocado schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Mozzarella kleinwürfelig schneiden, Koriander grob hacken, Ingwer schälen und reiben, Erdnüsse klein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz, Sojasauce und Sesamöl abschmecken.

Tipp:

- Gerieben oder kleingehackt, kann Ingwer sehr gut eingefroren werden.

Info:

- **Dem Ingwer-Wurzelstock** wird antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende Wirkung zugesprochen.