

Sören Anders
Essen im Glas

Freitag, 5. März 2021

Bunter Nuss-Chili-Salat im Glas

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Nuss-Chili:

60 g	Grünkern
etwas	Salz
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4	Tomaten
1	Chilischote
1	Möhre
100 g	Staudensellerie
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
60 g	Walnusskerne
60 g	Cashewkerne
2 EL	Olivenöl
50 g	Tomatenmark
250 ml	Gemüsebrühe
1 Msp.	Paprikapulver, geräuchert
1 EL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kreuzkümmel

Für den Salat:

100 g	Maiskörner aus der Dose
100 g	Kidney-Bohnenkerne aus der Dose
100 g	Pflücksalate (oder gemischter Blattsalat)
3	Limetten
100 ml	Olivenöl
30 g	Zucker oder Honig
3 Spritzer	Tabasco
100 g	Tacos

Zubereitung:

1. Für das Nuss-Chili den Grünkern in einem Sieb gründlich abspülen. Dann Grünkern mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten bei starker Hitze kochen. Anschließend bei sehr kleiner Hitze noch etwa 30 Minuten quellen lassen. Dann abgießen und etwas auskühlen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln.



5. Möhre schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
6. Thymian- und Rosmarinzwige abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen und Nadeln abstreifen und fein schneiden.
7. Walnusskerne und Cashewkerne kleinhacken.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhre, Staudensellerie und Chili zugeben und kurz anbraten.
9. Dann Tomatenmark untermischen, die Tomaten zugeben und kurz mitanbraten.
10. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen, Paprikapulver, Honig, Thymian, Rosmarin und die gehackten Nusskerne dazugeben und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen.
11. Gekartete Grünkern grob hacken, unter das Nuss-Chili mischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken das Nuss-Chili abschmecken.
12. Mais und die Bohnen aus der Dose abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.
13. Pflücksalate waschen und trockenschleudern.
14. Für das Dressing von den Limetten den Saft auspressen.
15. Aus Olivenöl, Limettensaft, Zucker und dem Tabasco ein Dressing anrühren.
16. Mais und Bohnen in 4 Portionsgläser verteilen, das Nuss-Chili darüber schichten, Salatblätter darauf legen und die Gläser mit einem Twist-Off-Deckel verschließen. Das Dressing separat in kleine Gläser abfüllen.
17. Vor dem Essen das Dressing über die Salate im Glas gießen, Gläser nochmals kurz verschließen und einmal gut durchschütteln. Dann den Salat genießen, die Tacos dazu essen.

Pro Portion: 755 kcal / 3160 kJ
48 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 57 g Fett