

Vegetarische Rezepte

Endiviensalat

Anzahl: 4 -6 Portionen

Gattung: Salat, Vegan, Vegetarisch

1/2	Kopf Endiviensalat, in sehr	- entkernt und das
	- feine Streifen geschnitten	- Fruchtfleisch in
1	Rote Paprikaschote,	- Scheiben geschnitten
	- gewürfelt	1 Knoblauchzehe, gepresst
2	Tomaten, geachtelt	1 Prise Pfeffer
1	Karotte, in Scheiben	1 Schuss Sojasauce
	- geschnitten	3 Essl. Kaltgepreßtes Olivenöl
	Schnittlauch und	1,50 Essl. Reisessig
	- Petersilie, fein	4 Essl. Sonnenblumenkerne
1	Reife Avocado, halbiert,	

Den Salat zusammen mit Paprika, Tomaten, Karotten, Avocado und Kräutern auf Tellern anrichten.

Die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett unter öfterem Rühren anrösten und mit Sojasauce ablöschen. (Kann als Vorrat in größeren Mengen zubereitet werden. Nach Erkalten in ein Schraubglas füllen).

Aus den restlichen Zutaten eine Sauce herstellen, auf den Salat träufeln und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.