

8. Regenbogen - Salat

6	Shitake-Pilze
½	Gurke
1½ TL	Salz
1-2	Rüebli
1½	rote Peperoni
200 g	Bohnensprossen
½ Bd.	Frühlingszwiebeln
...	Erdnussöl
1	Ei
...	Salz
1 TL	Sesamöl

Sauce

2 EL	Tahinipaste
5-6 EL	Reisessig
...	Salz, Pfeffer

Die Pilze abspülen und in lauwarmem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Dann gut ausdrücken und den harten Strunk herausschneiden. Die Pilze in schmale Streifen schneiden.

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und mit dem Salz vermischen. 20 Minuten stehen und dann gut abtropfen lassen.

Die Rüebli schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Peperoni längs halbieren; die Innenrippen wegschneiden und die Kerne herausschaben. In dünne Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden. Weisse und grüne Teile trennen.

Eine grosse Bratpfanne erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Das verquirlte Ei hineingiessen und durch Kippen der Pfanne verlaufen lassen. Beidseitig ausbacken. Die Omelette in Streifen von 5 cm Länge und 5mm Breite schneiden.

Einen Wok stark erhitzen. 4 Esslöffel Erdnussöl hineingeben und schwenken. Die weissen Frühlingszwiebeln anbraten, dann die Pilze und die Peperonistreifen. Kurz pfannenbraten.

Nun die Rüebli Scheiben und die Bohnensprossen dazugeben. Mit dem Spatel alles gut durchheben und 2-3 Minuten pfannenbraten. Die grünen Frühlingszwiebeln dazugeben und den Wok vom Feuer nehmen.

Das Gemüse zum Abkühlen auf eine grosse Platte schütten. Wenn das Gemüse kalt ist, die Gurkenscheibchen unterheben.

Sauce

Die Tahinipaste mit 2-3 TL Wasser vermischen und gut rühren. Dann den Essig dazuschütten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

Das Gemüse in eine grosse Schüssel geben und mit der Sauce vermischen. Die Omelettenstreifen dekorativ darauf verteilen.