

Spargel „Shanghai“



Zutaten für 1 Portion

- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10-12 dünne Stangen grüner Spargel, blanchiert
- 2 EL Joghurt-Mayonnaise
- 1 EL Teriyaki-Marinade
- 1/2 TL Curry
- 1 TL Sesam
- 100 g Putenbrust-Aufschnitt
(od. Bratenaufschnitt entspr. EP)

Zubereitung

Möhre und Frühlingszwiebeln schälen, putzen und in feine Streifen schneiden, Spargel längs halbieren und auf einem Teller anrichten. Mayonnaise, Teriyaki, Curry und Sesam verrühren und neben dem Gemüse verteilen. Bratenaufschnitt zu Rosen aufrollen, auf den Dip legen und nach Wunsch mit Kräutern und Tamari (Sojasauce ohne Weizen) garniert servieren.

Zubereitung der Joghurt-Mayonnaise:

Dafür 50 g Naturjoghurt (entspr. EP) mit 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 1 Eigelb unterrühren bis die Mayonnaise eine cremige Konsistenz bekommt. Bei Bedarf kann

vor Zugabe des Eigelbs auch etwas Limettensaft unter den Joghurt gerührt werden, er gibt der Mayonnaise eine frische Note.

Zubereitungszeit: ca. 20-30 Minuten

Teriyaki gibt asiatisches Flair

Teriyaki ist eine Zubereitungsart in der japanischen Küche, bei der Fleisch, Fisch und Gemüse mit einer speziellen Sauce mariniert werden. Die Teriyaki-Marinade gibt dem Fleisch seinen Glanz und ist für die Zartheit sowie den besonderen Geschmack der Gerichte verantwortlich. Man kann Teriyaki-Sauce fertig in Asia-Läden kaufen oder ganz einfach selbst machen. Dafür folgende Zutaten mischen: 6 EL Sojasauce, je 3 EL Orangen- oder Zitronensaft, 2-3 dünne Scheiben frischer Ingwer, 1-2 EL braunen Rohrzucker/Honig sowie nach Geschmack Knoblauch und/oder Chili (zerstoßen).

