



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Japanischer Spargelsalat

Thunfisch auf Wasabi-Kartoffelstock

Yakitori (Poulet-Gemüsespiesschen)

Ananas-Mango-Spiesschen

Zutaten:

Zubereitung:

Japanischer Spargelsalat

400 g	grüne Spargeln
1 EL	Sojasauce
4 EL	Sojasauce
4 EL	Zitronensaft
3 EL	Zucker
5 EL	Sesamöl
	Abgeriebene Schale einer halben Zitrone
100 g	Sojasprossen
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
	Sauerampfer (ersatzweise Kresse)
1 Stk.	frischen Ingwer

Den Spargel am unteren Drittel schälen und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Sojasauce zum kochen bringen und den Spargel 10 Minuten darin garen, Spitzen 2 Minuten später zugeben.

Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.

Sojasprossen mit dem Spargel und dem Dressing vorsichtig vermischen.

Bei den Frühlingszwiebeln das Grün in feine Ringe schneiden und den Rest fein würfeln. Den Sauerampfer in Streifen schneiden. Beides zum Salat geben und vorsichtig unterheben.

Den Ingwer schälen, fein reiben und zum Salat reichen.