



## Chinakohlsalat nach Asia-Art

Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 20 Min. + 1 Std. Ruhezeit

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 400 g Chinakohl   | Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl halbieren, den Strunk herausschneiden, jede Hälfte nochmal längs halbieren und anschließend quer in schmale Streifen schneiden. Die Streifen in kaltem Wasser kurz waschen und gut abtropfen lassen. |
| 1 Bund Radieschen | Die Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden.  |
| 1 Paprika         | Die Paprika putzen und in Würfel schneiden.  |
| ½ TL Sambal Olek  | Für das Dressing   |
| 3 EL Essig        | Sambal Oelek (Vorsicht scharf)   |
| 125 ml Öl         | mit dem Essig,   |
| 4 EL Reiswein     | dem Öl und   |
| Salz, Pfeffer     | dem Reiswein (kann auch weggelassen werden) gut vermischen, mit  |
| 1 EL Soja-Soße    | Salz, Pfeffer,   |
| Zucker            | Sojasoße und   |
|                   | etwas Zucker abschmecken.  |
|                   | Das Gemüse mit dem Dressing vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Evtl. etwas nachwürzen.  |
| 30 g Sesam        | In der Zwischenzeit den Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten (darf nicht anbrennen, da er sonst bitter wird), bis er schön goldbraun ist. Vor dem Servieren über den Salat geben und locker durchmischen.                             |

## Mangold-Tofu-Gratin

Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 30 Min. + 35 Min Backzeit

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 500 g Mangold            | Mangold waschen, Blätter von Stielen schneiden und grob zerkleinern. Stiele in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.  |
| 1 Zwiebel                | Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.  |
| 400 g Tofu               | Tofu in Scheiben schneiden und  |
| Sojasoße                 | mit Sojasauce und   |
| Salz                     | Salz ziehen lassen.   |
| 600 g Kartoffeln         | Kartoffeln roh schälen, raspeln und   |
| 3 Eigelb                 | mit dem Eigelb vermischen.  |
| Koriander, Salz, Pfeffer | Mit Koriander, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.  |
| 2 EL Öl                  | Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel und die Mangoldstiele glasig dünsten. Die Mangoldblätter dazugeben und noch kurz mitdünsten. Salzen und Pfeffer. |
|                          | Blech fetten, aus der Hälfte der Kartoffelmasse 4 Rösti auslegen. Darauf zuerst den Tofu, den Mangold und zum Schluss die restliche Kartoffelmasse schichten.       |
| 100 g Parmesan           | Mit Parmesan bestreuen.   |
|                          | Bei 160 °C im Backofen ca. 35 Minuten backen.   |