

Süßkartoffel-Gurkensalat

eine köstliche Allroundbeilage

vegan • glutenfrei • laktosefrei

© Werner Langbauer

Zutaten

- 1 kg Süßkartoffeln mit Schale
- 5 Zehen Knoblauch, gehackt
oder 2 EL Knoblauchpulver
- Rotes Palmöl zum Anbraten
- 75 ml UmeSu + 75 ml Mirin
- 1 geh. TL Oregano getrocknet
- 100 ml Wasser



Finish

- 2 geh. EL gefriergetrocknete Salatkräuter + 1 EL Nori Flocken
- 3 EL gehackten Dill + 1 große Salatgurke, FEIN gehobelt
- 50 ml GenmaiSu (fermentierter Reissessig)
- 3 EL Apfeldicksaft + Pfeffer nach Belieben
- 100 ml fruchtiges Olivenöl + 100 g Sojajoghurt Natur



Zum Servieren gehackte Petersilie oder Schnittlauch überstreuen

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen oder mit Schale, halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gehackten Knoblauch in einen heißen Kochtopf mit roter Palmöl geben, mit leichter Bräunung anschwitzen.

Die Süßkartoffeln und Oregano zugeben, mit UmeSu und Mirin ablöschen, 100 ml Wasser zugeben und mit Deckel auf mittlerer Hitze garen.

Salatkräuter und Algenflocken, gehobelte Gurke und gehackten Dill zugeben, mit Finish-Zutaten würzen. 10 min. ziehen lassen und erneut abschmecken.

Wenn mehr Salz gewünscht ist, einfach UmeSu oder hefefreies Gemüsebrühepulver zugeben. Mehr Säure? Dann einfach mehr Reissessig zugeben.

Schmeckt lauwarm am besten.