

GLASNUDELSALAT MIT BROKKOLI

Ein frischer Salat ist im Spätsommer genau das Richtige. Knackige Möhre, frische Gurke und aromatischer Brokkoli gepaart mit Glasnudeln, die dem Gemüse den geschmacklichen Vortritt lassen. Dazu ein köstlich-cremiges Dressing und fertig ist der leckere Glasnudelsalat.

Von Mai bis in den Dezember hinein ist der Brokkoli aus regionalem Anbau erhältlich. Und wie man an diesem Salat sieht, ist das nährstoffreiche Gemüse nicht nur für den Herbst ein guter Begleiter. Der Brokkoli ist ein Kreuzblütengewächs und stammt wie auch andere Kohlsorten vom Wildkohl ab. Wie auch beim Blumenkohl verzehren wir hierbei die Blume.



Für eine optimale Entwicklung brauchen Kohlpflanzen eine reichliche Stickstoffversorgung. Durch eine organische Düngung, den Anbau von Zwischenfrüchten sowie das Einhalten der Fruchtfolge, wird dies im ökologischen Kohlanbau sichergestellt. Als Zwischenfrucht eignen sich zum Beispiel Leguminosen mit ihrer stickstoffanreichernden Wirkung im Boden optimal. Da auf chemisch – synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet wird, spielt zur Schädlingsbekämpfung die Nützlingsförderung beim Kohlanbau eine große Rolle. Weitere Informationen über Brokkoli und andere Kohlsorten findest du in unserem #bioentdecken – Tipp 33.

Frischer Brokkoli zeichnet sich durch eine kräftige Farbe und geschlossene Blüten aus. Er sollte möglichst schnell verzehrt werden und ist im Kühlfach wenige Tage haltbar.

Tipp: Das Rezept eignet sich auch super zum Mitnehmen oder für das sogenannte Meal-Prep, womit du dir ganz einfach mit einmaligem Zubereiten eine Mahlzeit für die nächsten Tage zaubern kannst. Mehr Informationen zum Thema Meal-Prep oder eine Idee, wofür du möglicherweise übrig gebliebenen Brokkoli aus diesem Rezept verwerten kannst, findest du in unserem #bioentdecken – Tipp 15.

Zutaten für 4 Personen

SALAT:

- 200g Glasnudeln
- 2-3 Möhren
- ½ Gurke
- 250g Brokkoli
- 1 Paprika
- Frühlingszwiebel nach Geschmack
- Eine Handvoll Minzblätter
- Erdnüsse als Topping

DRESSING:

- 2 TL Sesamöl
- 3-4 EL Erdnussmus
- 6 TL Sojasoße
- 2 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Limette
- 2 TL Reisessig
- 3 EL Kokosmilch
- 5 EL (warmes) Wasser
- Bei Bedarf etwas Chilipulver

ZUBEREITUNG

- Die Glasnudeln nach Packungsbeilage zubereiten, abtropfen und zur Seite stellen.
- Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser kochen bis er gar ist. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- Gurke und Möhren waschen und mit einem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden. Wer keinen Spiralschneider hat, kann auch einen Sparschäler verwenden.
- Die Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in kleine Ringe schneiden. Die gewaschene Minze klein hacken.
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und verrühren.
- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und das Dressing unterheben, bei Bedarf mit Erdnüssen und Minze garnieren.

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

