



SALAT VON MEERESFRÜCHTEN UND GEMÜSE MIT PIKANTEM SOJADRESSING

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 35 MINUTEN



ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 50 ml Olivenöl
- 100 g grüne Bohnen, geputzt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprikaschote, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilienblätter, fein geschnitten
- 200 g Garnelen, geschält und enthäutet
- 150 g Tintenfischringe
- 125 g gekochte Muscheln ohne Schalen
- Saft von 1/2 Zitrone
- Eine Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Einen 3 l iCook Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die grünen Bohnen 1-2 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Abgießen und in Eiswasser geben.
2. Die Hälfte des Olivenöls in einer großen iCook Bratpfanne oder einem 8 l iCook Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Die Garnelen, Tintenfischringe und Aubergine 3-4 Minuten mit etwas Salz und Pfeffer anbraten und sie dabei gelegentlich schwenken und wenden.
4. Die gekochten Muscheln eine Minute bevor die Garnelen und Tintenfischringe gar sind hinzugeben, um sie durchzuwärmen. Vom Herd nehmen und in eine Rührschüssel geben.
5. Die Paprikaschoten und grünen Bohnen hinzugeben und gut vermischen. Mit dem verbleibenden Olivenöl und dem Zitronensaft anmachen und nach Geschmack würzen.
6. In tiefe Teller geben und mit Schnittlauch und Petersilie garnieren. Sofort mit dem pikanten Sojadressing servieren.

Hinweis: Wenn gewünscht, können Sie die Meeresfrüchte durch Hühnchenfleisch ersetzen. Überbleibsel können in der iCook Edelstahl-Rührschüssel aufbewahrt werden. Wenn Ihre Gäste genug gegessen haben, können Sie die Rührschüssel problemlos mit dem passenden Deckel versiegeln.

Für eine besondere Note, servieren Sie Ihren Salat mit diesem pikanten Sojadressing.

ZUTATEN FÜR DAS PIKANTE SOJADRESSING

- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Rotweinessig
- 3-4 EL Zitronensaft
- 1 rote Chilli-Schote, gehackt (je mehr Sie hinzugeben, desto pikanter der Geschmack!)
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Honig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine iCook Rührschüssel geben.
2. Gut verquirlen und wenn gewünscht mit Salz und Pfeffer abschmecken.