



Dumpling Bowl mit Erdnusssauce

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Kohlrabi	1 St.
Blattspinat	200 g
Rotkohl	0.25 St.
Kokosnussmilch	200 ml
Erdnussbutter	100 g
Sesam, weiß	4 TL
Öl	4 EL
Dim Sum oder Gyoza	600 g
Orangen	1 St.
Sojasauce	3 EL

Zubereitung

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Kohlrabi schälen und erst in etwa 0,5 cm dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden.
2. In einem Topf Kokosmilch auf mittlerer Stufe erwärmen und die Erdnussbutter darin auflösen, bis eine cremige Sauce entsteht.
3. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam darin ca. 3 Min rösten. Anschließend beiseitestellen und die Pfanne erneut auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 2 EL Öl darin erhitzen und Dumplings auf der flachen Seite ca. 3 Min. goldgelb anbraten. 100 ml Wasser auffüllen und abgedeckt ca. 10 Min. dämpfen.
4. Inzwischen die Orange halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Karottenraspel mit Orangensaft marinieren. In einer weiteren Schüssel Sojasauce und 2 EL Öl verrühren. Spinat und Rotkohl mit dem Dressing mischen.
5. Karotten, Kohlrabistifte und Spinat-Rotkohl-Salat nebeneinander in einer Bowl anrichten. Dumplings daraufsetzen und mit Erdnusssauce servieren.

Guten Appetit!

Info:

Dumplings, Dim Sum oder Gyoza sind kleine gefüllte asiatische Teigtaschen. Sie sind vergleichbar mit der hier verbreiteten Maultasche, die du alternativ auch für dieses Rezept verwenden kannst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	743 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	42 g