



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
11.6.23

Malabarspinat „Shiva“

Zutaten:

MalabarSpinatblätter

Glasnudeln

bunte Paprika

Gurke

Zwiebel

ev. Okraschoten

Chilischote

3 Knoblauchzehen

Ingwer

1 EL Honig

5 EL Limettensaft

Sojasauce

ev. Korianderblätter

ev. geröstete Erdnüsse

Bei uns gilt der Malabarspinat noch als Geheimtipp. Er lässt sich in der Küche ganz wunderbar zu exotisch angehauchten Speisen verarbeiten.

Hier kommt die Anleitung zu meinem „Shiva-Salat“.

Dafür sind Glasnudeln gute Begleiter in der Schüssel.

Ich mische zuerst die in Streifen geschnittenen, bunten Paprika, Gurkenscheiben, und Zwiebelringe. Wer es ein wenig mehr asiatisch mag, kann auch Okraschoten – entweder aus dem Glas oder frisch und kurz angebraten - dazu geben.

Für die Marinade entkerne ich Chilischoten und schneide sie in feine Ringe und bearbeite sie mit 3 zerkleinerten Knoblauchzehen, etwas Ingwer, 1 EL Honig, 5 EL Limettensaft und 2 EL Sojasauce in einem Mörser.

Jetzt zupfe ich mir die Malabarspinatblätter zurecht oder schneide die größeren in Streifen, hebe sie unter die Nudeln und das andere Gemüse, gebe dann die Marinade darüber und serviere meinen Shiva-Salat mit gehacktem Koriander und gerösteten Erdnüssen.