

# Azukibohnen-Süßkartoffel-Salat

## Zutaten:

- E** 100 g Azukibohnen, **E** 400 g Süßkartoffel, **E** 150 g Knollensellerie,  
**E** 100 g Egerlinge, **E** 80 ml Rapsöl, **E** 1 EL Sesam (geröstet),  
**M** ¼ TL Kümmel gemahlen, **M** 1 Prise Chili, **M** 1 Prise Zimt,  
**W** ¾ TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce,  
**H** 1 kleine Birne, **H** 30 ml Zitronensaft,  
**F** ¼ TL Kurkuma gemahlen, **F** 80 ml heißes Wasser, **F** 1 - 2 Blätter Endivien Salat.

## Vorbereitung:

- E** Azukibohnen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser weg gießen, die Azukibohnen mit 1,5 l frischem Wasser aufsetzen, dann ca. 55 Minuten köcheln, bis sie gar sind. *(Damit die Bohnen besser bekömmlich sind, einige Scheiben frischen Ingwer mitkochen)*
- E** Süßkartoffel schälen, danach in kleine Würfel schneiden. Im Anschluss daran 7 Minuten dämpfen.
- E** Knollensellerie in Scheiben hobeln, anschließend in feine Streifen schneiden. Als nächstes die Streifen 5 Minuten dämpfen.
- E** Egerlinge in Scheiben hobeln, sodann 1- 2 Minuten dämpfen.
- H** Birne in kleine Würfelchen schneiden
- F** Endivien Salat in feine Streifen schneiden

## Zubereitung Salat:

- E** In einer Schüssel Süßkartoffeln, Azukibohnen, Egerlinge und Selleriestreifen geben.
- M** Mit Kümmel, Zimt
- W** und ½ TL Salz würzen.
- H** Birnenwürfel zufügen.
- F** Kleingeschnittenen Endivien zu den übrigen Zutaten geben. Alles gut miteinander vermischen.

## Zubereitung Dressing:

- E** In ein Schraubglas Rapsöl gießen.
- M** Chili,
- W** restliches Salz und Sojasauce in das Glas geben.
- H** Als nächstes Zitronensaft,
- F** heißes Wasser und Kurkuma einfüllen. Schraubglas verschließen und kräftig schütteln, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben. Dressing über den Salat gießen. Alles gut miteinander vermischen.

***Vor dem Servieren noch mit etwas gerösteten Sesam bestreuen***