

Kochen

Rüebli-Zwiebel-Salat mit Miso-Dressing

Miso ist sehr viel mehr als eine blosse Suppenbasis – in einem Dressing verwendet macht die Paste jeden Salat zur Geschmacksbombe.

EIGENSCHAFTEN

 **LACTOSEFREI**

 **VEGETARISCH**


ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **25 MIN**

VORBEREITUNGSZEIT **20 MIN**



ZUTATEN

 **FÜR 4 PERSONEN**

500 g Rüebli **auch** Bundrüebli

400 g rote Zwiebeln

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Rapsöl **oder** Sonnenblumenöl

1 Limette **unbehandelt**

2 Teelöffel Sojasauce

3 Teelöffel Misopaste

4 Esslöffel Gemüsebouillon

einige Tropfen Chilisauce **oder** Tabasco

2 Teelöffel Sesamöl

0.5 Bund Schnittknoblauch **oder** Schnittlauch

NÄHRWERT

Pro Portion

4 g Eiweiss

10 g Fett

24 g Kohlenhydrate

210 g kKalorien

874 g kJoule

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.
- 2** Rüebli und Zwiebeln schälen. Rüebli der Länge nach vierteln und nach Belieben quer halbieren. Zwiebeln vierteln. Beide Zutaten auf das vorbereitete Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und alles mischen.
- 3** Das Gemüse im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten backen, bis es knapp weich und leicht gebräunt ist, dabei einmal wenden.
- 4** Inzwischen die Hälfte der Limettenschale fein abreiben. 2 Esslöffel Limettensaft auspressen und mit der Schale, der Sojasauce, der Miso-Paste, der Bouillon, der Chilisauce und dem Sesamöl mit einem Schwingbesen gut verrühren.
- 5** Den Schnittknoblauch oder den Schnittlauch fein schneiden.
- 6** Das Gemüse ofenwarm mit dem Miso-Dressing mischen und eventuell noch leicht nachsalzen. Auf Tellern anrichten und mit Schnittknoblauch oder Schnittlauch bestreuen.