

Sushi-Salat - 2 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan
möglich



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1 Tasse* gekochte Quinoa oder gekochter brauner Reis (wenn du von einer Stenose betroffen bist, nimm normalen Reis)
- 150 g Hühnerbrust (vegane Alternative: fester Tofu)
- 1 Tasse Babyspinat
- 1 Gurke
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Tasse frischen Koriander
- 1/2 Avocado
- 1/2 Tasse Edamame (unreif geerntete Sojabohnen)
- 1 Blatt Nori (trockene Algen; wenn du von einer Stenose betroffen bist, bitte weglassen)
- 1 Esslöffel Olivenöl

Für die Sauce:

- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Esslöffel Sesamöl (optional)
- Prise Salz

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Du erhitzt in einer Pfanne das Olivenöl und brätst das Hühnerfleisch bzw. den Tofu auf jeder Seite etwa 3 Minuten an. Bratgut zur Seite legen. Du schneidest Gurke, Spinat, Zwiebeln und Koriander fein in eine Schüssel. Füge Quinoa, Edamame und Avocado hinzu. Die Hühnerbrust oder alternativ den Tofu schneidest du in schmale Streifen und legst sie als Topping auf. Verquirl die Saucenzutaten und gieße die Sauce über das Gericht. Die Nori-Alge kannst du fein schneiden und auch noch drüberstreuen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Dieser Salat ist eine ausgewogene Mahlzeit. Er liefert Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette. Der Spinat spendiert Eisen und Folsäure als vegane Quelle. Entscheidest du dich für die Nori-Alge, gönnst du dir dazu noch eine gute Portion Jod.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.