

MEERESFRÜCHTESALAT MIT FRISCHEM GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTEN UND HALBGETROCKNETEN GELBEN DATTEL TOMATEN



Chef: Leonardo Pellacani

Zubereitung

Fuer 1 Person

Die Zwiebel schälen und mindestens 2-3 Stunden in Wasser mit weißem Essig, Zucker und Salz marinieren. Die Sojabohnen etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Zwiebel, den Sellerie und die Karotte in Streifen schneiden. Alle Zutaten des Rezepts vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht mit frischen Sprossen garnieren

Menù-Zutaten

- 100 g Fantasia di Mare (Fantasia aus Meeresfrüchten) - 1AD
- 15 g Ceci lessati (Kichererbsen, gegart) - Z00
- 15 g Fagioli cannellini lessati (Cannellini-Bohnen, gegart) - UI0
- 30 g Datterini gialli semiseccchi in olio di semi di girasole (Halbgetrocknete gelbe Datteltomaten in Sonnenblumenöl) - XS1X
- 5 g Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

- 10 g Staudensellerie
- 10 g Rote Zwiebel
- 10 g Karotten
- 15 g Edamame-Sojabohnen
- n.B. Salz, Pfeffer, Zucker und weißer Essig
- n.B. Sprossen
- n.B. Gehackte Petersilie