



## Yasai no Shina ae

für 4 Portionen | 20 Minuten | 72 kcal

Dieser Pilz-Spinatsalat mit Sesam-Tofu-Dressing vereint die zarten Aromen japanischer Küche in einer leichten, nährstoffreichen Speise. Frische Pilze, blanchierter Spinat und ein cremiges Dressing aus Tofu und geröstetem Sesam machen dieses Gericht zu einer perfekten Beilage oder einem leichten Hauptgericht.

### Zubereitung:

1. Zutaten für den leckeren Salat bereitlegen. Falls du noch kein Dashi vorbereitet hast, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt (hier geht es zum Rezept). Alternativ kannst du gerne ein fertiges Dashi aus deinem Vorrat verwenden.
2. Gib die Sesamsamen in einen Mörser und zerstoße sie zu einer groben Paste.
3. Füge den Tofu hinzu, zusammen mit 1 EL Dashi Brühe, und mörsere alles weiter, bis eine cremige Konsistenz entsteht – ähnlich wie dicke Sahne. Falls das Dressing zu fest ist, füge noch etwas Dashi hinzu. Schmecke das Dressing ggf. mit Salz ab und stelle es beiseite, damit es durchziehen kann.
4. Putze die Pilze und schneide größere Exemplare, wie Shiitake oder Austernpilze, in dünne Streifen. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke teilen. Den Spinat ebenfalls abspülen und bereitstellen.
5. Erhitze die restliche Dashi Brühe in einem großen Topf und füge 1 EL Salz hinzu. Halte eine Schüssel mit Eiswasser bereit. Den Spinat kurz in der kochenden Brühe blanchieren (ca. 20 Sekunden), dann sofort mit einem Schaumlöffel in das Eiswasser geben, um den Garprozess zu stoppen.
6. Die Bohnen in der Brühe etwa 5 Minuten garen, bis sie weich sind. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
7. Die Pilze in der Brühe ebenfalls 5 Minuten garen, bis sie weich sind. Herausnehmen und abtropfen lassen. Tipp: Die übrige Brühe schmeckt hervorragend als Basis für eine Nudelsuppe – also nicht wegschütten!
8. Gib die abgetropften Pilze, Bohnen und den Spinat in eine große Servierschüssel. Füge das vorbereitete Sesam-Tofu-Dressing hinzu und mische alles vorsichtig, aber gründlich, damit das Dressing die Zutaten gleichmäßig überzieht. Richte den Salat in kleinen Schälchen an und serviere ihn als Beilage – perfekt zu Gerichten wie gegrilltem Fisch, Tempura oder einer Schale Reis. Der nussige Geschmack des Dressings ergänzt die Aromen der Dashi-gegarten Zutaten einfach wunderbar.

### Zutaten:

- 200 g Pilze, frisch (zum Beispiel Enoki, Shiitake, Austernpilze oder Champignons)
- 100 g Bohnen, frisch (oder ein anderes Gemüse wie Zuckerschoten)
- 100 g Spinat, frisch (zum Beispiel Babyspinat oder anderes grünes Blattgemüse)
- 1 Liter Dashi Brühe
- 1 EL Salz

#### Für das Dressing:

- 2 EL Sesamsamen, geröstet
- 125 g Tofu (gerne fester Seidentofu)

