

[vegan](#)



Gebratener Ingwer-Salat

2 Portionen als Hauptmahlzeit

1 Stück Ingwer (walnußgroß) reiben und in
1 EL Öl kurz in der Pfanne schwenken, dann
1 gelbe Paprika in Streifen,
1 Zucchini in Streifen und
1 kleine rote Zwiebel in Streifen zufügen und 3-5 Minuten dünsten.

½ TL **VITAM Speisestärke** in
100 ml Ginger-Ale einrühren,
1 TL **VITAM-R Hefeextrakt** und
1 Knoblauchzehe fein gewürfelt zufügen und das Gemüse damit ablöschen.
Kurz aufkochen lassen, damit die Stärke bindet. Abkühlen lassen.

2-3 Möhren grob raspeln und unter das gebratene Gemüse heben.
Nach Geschmack noch mit etwas Salz abschmecken.

[Zur Druckversion](#)

[nach oben](#)