



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H
H

Rezept im Monat September

Gado – Gado

Indonesischer Gemüsesalat mit Erdnusssauce

4	mittlere, festkochende Kartoffeln
½	Blumenkohl
½	kleiner Chinakohl
200g	feine Stangenbohnen
250g	Sojabohnensprossen
½	Salatgurke
4	hart gekochte Eier
3 EL	Erdnussöl (oder Sonnenblumenöl)
2	mittlere Zwiebeln, fein gehackt
3	Knoblauchzehen, fein gehackt
200g	Erdnussbutter (falls möglich grobe)
1 Dose	Kokosmilch, ungesüßt
4 EL	Kecap manis (indonesische, süße Sojasauce, ersatzweise 4EL
japanische	Sojasauce und
	2 EL Zucker)
1 TL	Sambal olek (oder Tabasco oder Chilipulver)
	Saft von ½ Zitrone

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Die Chinakohlblätter quer in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die Stangenbohnen in 5cm lange Stücke schneiden. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und quer in 5mm dicke Scheiben schneiden. Die einzelnen Gemüse in heißem Salzwasser nacheinander bissfest garen. Ungefähre Garzeiten: Blumenkohl 10 Min. – Chinakohl 2 Min. – Stangenbohnen 8 Min. – Salatgurke ½ Min. – Sojasprossen ½ Min. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden

In einer Pfanne (Wok) die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in dem Öl andünsten. Erdnussbutter, Kecap manis (Sojasauce) und Kokosmilch angießen und ca. 5 min köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Sambal olek und evtl. noch etwas (Palm-)Zucker süß-säuerlich-scharf abschmecken. Wird die Sauce zu dicklich, dann noch etwas von dem Gemüsewasser dazugießen.

Eine große, flache Schale zunächst mit den Kartoffelscheiben auslegen, die noch lauwarmen Gemüse schön darauf verteilen, mit den geviertelten Eiern dekorieren. Mit der noch warmen Erdnusssauce übergießen.

Dieses Gericht war der absolute Hit für meine Kinder auf Bali. Ich koche es auch zu Hause immer wieder.