

Asiatischer Gurkensalat

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Salatgurke: 1 Stück
- Honig: 1 TL
- Sojasauce: 2 EL
- Sesamöl: 2 TL
- Reisessig: 1 TL
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Sesam: 1 TL
- Salz: 1 Prise(n)
- Chiliflocken (optional)

Zubereitung:

Die Salatgurke gründlich waschen. Zwei Essstäbchen parallel auf die Arbeitsfläche legen und die Gurke dazwischen platzieren. Die Gurke mit einem scharfen Messer in dünnen Abständen quer einschneiden, jedoch nur bis zu den Stäbchen, sodass die Gurke nicht komplett durchgeschnitten wird. Dann die Gurke umdrehen und in einem leicht schrägen Winkel ebenfalls bis zu den Stäbchen quer einschneiden, sodass man die Gurke wie eine Ziehharmonika auseinanderziehen kann.

Die eingeschnittene Gurke leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach gut abtropfen lassen.

Knoblauchzehe fein hacken. Honig, Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Knoblauch in einer Schüssel gut verrühren.

Das Dressing und die Gurke in einen verschließbaren Behälter geben und gut durchschütteln.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
48 kcal	2,5 g	0,4 g	3,8 g	3,2 g	1,6 g	1,29 g	1,1 g

Allergen(e):

A - Gluten	N - Sesamsamen