



Asiatischer Gurkensalat mit Sesamöl

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minigurken	8 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sesamöl	2 EL
Sojasauce	3 EL
Chili, gemahlen	
Zucker	1 EL
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Gurken waschen und Enden abschneiden. Gurke jeweils zwischen 2 Essstäbchen legen. Gurken anschließend in Scheiben einschneiden, sodass sie unten noch zusammenhängen. Gurken mit den Einschnitten auf das Schneidebrett drehen und erneut leicht schräg in Scheiben einschneiden. Durch diese Schneidetechnik wird die Gurke leicht aufgefächert und noch zusammengehalten.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Sesamöl, Sojasauce, 2 EL Limettensaft, Knoblauch, Chili und Zucker verrühren. Gurken gut mit dem Dressing vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
4. Asiatischen Gurkensalat mit Sesam bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieser asiatische Gurkensalat passt super als Beilage zu Gerichten wie [Stir Fry mit Reis](#) oder [Teriyaki-Filet mit Ananas](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	79 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	6 g