



Geschüttelter schneller Gurkensalat mit Passionsfrucht und Räuchertofu



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Räuchertofu	175 g
Knoblauchzehen	2 St.
Passionsfrucht	4 St.
Peperoni Mix	1 St.
Sojasauce	6 EL
Sesamöl	4 EL
Zucker	1 EL
Sesam, geröstet	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Glas mit Schraubverschluss, Küchenhobel

1. Gurken und Frühlingszwiebeln waschen. Mit einem Küchenhobel Salatgurken und Räuchertofu direkt in ein großes, verschließbares Glas hobeln. Knoblauch schälen und zu den Gurken hobeln. Passionsfrüchte halbieren. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch und Kerne herauskratzen und ins Glas geben. Mit einer Schere Peperoni und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben direkt in den Salat schneiden.
2. Sojasauce, Sesamöl, Zucker und gerösteten Sesam ins Glas geben. Deckel draufgeben, gut verschließen und ca. 30 Sek. durchschütteln, bis sich alles gut vermischt hat. Salat sofort servieren und genießen.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Räuchertofu kannst du für diesen Salat auch Räucherlachs verwenden. Falls du keine Passionsfrucht in der Filiale bekommen solltest, nimm stattdessen einfach einen Apfel. Gib zum Abrunden noch einen Klecks saure Sahne darauf und genieße!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	227 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g