



Schneller Gurkensalat mit gerösteten Erdnüssen und Koriander



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minigurken	12 St.
Erdnusskerne	50 g
Koriander, frisch	15 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Sojasauce	2 EL
Brauner Zucker	1 EL
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Chiliflocken	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Gurken waschen und in schmale Streifen schneiden. Erdnusskerne grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.
2. Für das Dressing in einer weiteren kleineren Schüssel Sonnenblumenöl, Sojasauce und braunen Zucker verrühren. Limette heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Limettensaft, -schalenabrieb und Chiliflocken in die Schüssel geben und mit Chiliflocken abschmecken.
3. Das Dressing mit den Gurkenstreifen vermengen und mit Erdnusskernen und Koriander anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	140 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g