



Smashed Gurkensalat mit Sesam und Koriander

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Salz	
Brauner Zucker	2 TL
Sojasauce	3 TL
Reisessig	1 EL
Sesamöl	2 TL
Sesam, geröstet	2 EL
Koriander, frisch	1 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Gurken auf ein Brett geben. Ein großes Küchenmesser darauflegen und mit dem Handrücken so lange darauf klopfen, bis die Gurken längs in 4 Segmente brechen. Die gesmashten Gurken schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Salz, braunen Zucker, Sojasauce, Reisessig und Sesamöl zu einem Dressing verrühren. Dressing über die Gurkenstücke geben, verrühren und ca. 3 Min. ziehen lassen. Sesam daruntermengen.
3. Koriander waschen, in grobe Stücke zupfen und über den Salat geben.

Guten Appetit!

Tipp:

Anstatt mit einem Messer kannst du die Gurken auch mit dem Boden eines kleinen Topfes platt klopfen.

Dieser Salat passt gut zu gebratener Hähnchenbrust.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	76 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	4 g