

Asiatischer Gurken-Tomatensalat

Sesamöl, Sojasauce, Chili und Koriander verleihen dem Salat eine asiatische Note. Die Sprossen als Topping sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind noch dazu kleine Energiebomben und reich an Ballast-, Mineralstoffen und Vitaminen.

🌱 vegan ⌚ ca. 15 Minuten III einfach



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

Gurke waschen, trocken reiben, mit dem Sparschäler der Länge nach in feine lange Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und zu den Gurkenstreifen geben. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren und ebenfalls in die Schüssel geben.

Chilischote fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

Sojasauce, Sesamöl, gehackte Chili, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel miteinander verrühren und über den Salat geben. Koriander, Sesam und Mungbohnsensprossen darüber streuen und genießen.

Tipp: Dazu schmeckt in Scheiben geschnittener Seidentofu und Sushireis mit Sesamöl.

Zutaten für 2 Personen (als Beilage):

- 1 Schlangengurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 10 Kirschtomaten
- 1/3 Chilischote
- 3 Stiele Koriander
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 1 Prise Zucker
- 1-2 TL Zitronensaft
- 2 TL schwarzer und weißer Sesam
- 2 EL Mungbohnsensprossen



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin