

Asiatischer Gurken-Tomaten-Salat



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	154 kcal
Kohlenhydrate:	18 g
Eiweiss:	4 g
Fett:	6 g
Zeitaufwand:	15 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Zu Beginn die Salatgurke und Karotte mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti verarbeiten.

Schritt 2:

Die Cherrytomaten vierteln. Die Bundzwiebel in Ringe schneiden und den Koriander (Petersilie) fein hacken.

Schritt 3:

Limettensaft, Sojasauce, Honig, Ingwer, Olivenöl vermischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sesamkernen darunter ziehen.

Schritt 4:

Salat anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Salatgurke
- 75 g Karotten
- 75 g Cherrytomaten farbig
- 10 g Bundzwiebeln
- 2 g Koriander (oder Petersilie)
- ½ TL Limettensaft
- ½ EL Sojasauce
- ½ TL Honig
- ¼ TL frischer Ingwer fein gerieben
- ½ TL Olivenöl
- 1 TL Sesamkernen