

Gurken- Karottennudelsalat mit Pinienkernen



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien: 240 kcal

Kohlenhydrate: 9,6 g

Eiweiss: 5,3 g

Fett: 19,8 g

Zeitaufwand: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Pinienkernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Gemüse waschen und trocknen. Salatgurke und Karotte mit dem Spiralschneider zu langen Nudeln verarbeiten. Dabei sehr lange Streifen durchschneiden.

Schritt 2:

Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch fein schneiden und die Champignons in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3:

Den Limettensaft, Reissirup (oder Zucker) mit beiden Ölen in einer geeigneten Schüssel gut vermischen und mit Salt abschmecken. Die geschnittenen Salatbestandteile in die Schüssel geben und gut vermischen. In einer Schale oder Teller anrichten und sofort servieren.

Ich dekorierte es noch zusätzlich mit einer frischen Feige.



Zutaten für 1 Portion:

- 20 g Pinienkernen
- ½ Stk Salatgurke
- ½ Stk rote Chilischote
- 1 Stk Karotte
- 3 Stk kleine Champignons braun
- Etwas Schnittlauch
- Etwas Limettensaft
- 1 TL Reissirup (oder brauner Zucker)
- 1 EL Raps- oder Limonenöl
- 1 TL Sesamöl