

Rezept für Thai-Gurken-Salat

Gurken haben einen sehr hohen Wassergehalt und wenig Kalorien. Neben Fleisch und Grillgemüse sind sie die perfekte Beilage.



Zutaten für 2 Portionen

- 1 Gurke
- 1 Chilischote, rot
- 3 EL gesalzene Erdnüsse
- 3 Stiele Petersilie
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Öl
- 1 TL Zucker

Zubereitung

Chilischote einritzen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Die Petersilie waschen und fein hacken.

Beides mit Limettensaft, Sojasauce , Zucker und Öl gut verrühren.

Die Gurke waschen, putzen und halbieren. Mit einem Sparschäler der Länge nach rund um das weiche Innere in lange Locken schneiden, das weiche Innere dabei übrig lassen.

Gurkenlocken vorsichtig mit der Sauce mischen und mit gesalzenen Erdnüssen bestreut sofort servieren.

Müller-Tipp: Sie können die Gurke der Länge nach in kleine Runde Scheiben schneiden, oder Sie schneiden die Gurke in kleine Würfel.

Vorsicht: Reiben Sie sich nach der Verarbeitung der Chili nicht in den Augen! Dies endet sehr schmerzhaft. Der Schmerz wirkt so lange, bis sich das Capsaicin der Chilischote gelöst hat.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.



Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.mueller.de/inspiration