

Rezept

Gurkensalat mit Granatapfel

Ein Rezept von Gurkensalat mit Granatapfel, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 großer Granatapfel | 1 Salatgurke |
| 1 rote oder milde weiße Zwiebel | 1/2 Bund Minze (am besten Nana-Minze) |
| 3 EL Zitronensaft | Salz |
| gemahlener Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Granatapfel einmal quer durchschneiden. Die Hälften über einer Schüssel – in die der Saft gleich reintroffen kann – mit den Händen in Stücke brechen. Die roten Kerne mit den Fingern rauslösen und alle weißen Häutchen entfernen, die sind bitter. Die Kerne in die Schüssel geben.
2. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Hälften noch mal längs durchschneiden, dann quer in feine Scheiben teilen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
3. Die Minze waschen und trockenschütteln, Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit der Gurke zu den Granatapfelkernen in die Schüssel geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazurühren und den Salat ungefähr 1 Stunde durchziehen lassen.