Rezept

Chinakohl-Gurken-Salat

Ein Rezept von Chinakohl-Gurken-Salat, am 20.04.2024

Zutaten

½	Salatgurke
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
	Salz
2 EL	Sesamsamen
400 g	Chinakohl
1 EL	Zucker
2 EL	Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)
1-2 Msp.	Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal

Zubereitung

1. Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Chinakohl putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schütteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln oder auf einer Reibe fein zerkleinern. Ingwer, Zucker, ca. 1/3 TL Salz und Essig verrühren. Gurke und Chinakohl mit der Marinade mischen und 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Salat in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Mit Chilepulver würzen und mit Sesam bestreuen.