

Rezept

## Marinierte Gurke

Ein Rezept von Marinierte Gurke, am 25.04.2024

### Zutaten

<b>2</b> kleine grüne Chilischoten	<b>1 EL</b> Sesamsamen
<b>1</b> Salatgurke	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 TL</b> dunkles Sesamöl	<b>2 EL</b> Reissessig
<b>1 TL</b> Honig	Salz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

### Zubereitung

1. Die Chilis waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Sesamsamen in einer unbeschichteten Pfanne trocken anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften.

---

2. Die Salatgurke gründlich waschen, längs halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften nach Belieben in Scheibchen schneiden oder quer halbieren und längs in feine Streifen schneiden.

---

3. Beide Ölsorten mit dem Essig, dem Honig, den Chiliringen und dem Sesam verrühren. Das Dressing mit den Gurken vermengen, mit Salz abschmecken und alles 5-10 Min. durchziehen lassen.