

Rezept

Shirazi Salad

Ein Rezept von Shirazi Salad, am 05.08.2024

Zutaten

1	Bio-Salatgurke	3	Eiertomaten
1 Bund	Radieschen	2	Frühlingszwiebeln
6 Stängel	Koriandergrün	2 Stängel	Minze
2 EL	Granatapfelmelasse (Rob-e Anar, ersatzweise türk. Nar Eksisi)	2 EL	Zitronensaft
	Salz	4 EL	Olivenöl
			Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 10 g F, 2 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Gurke waschen, halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften klein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, weiches Innere und Stielansatz entfernen. Ebenfalls klein würfeln. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden.
2. Melasse, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Gurke, Tomaten, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Kräutern mischen. Kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.