

Rezept

Würziger Gurken-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Würziger Gurken-Tomaten-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

1 Bio-Salatgurke	3 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel	1 grüne Chilischote
5 TL Limettensaft	½ TL brauner Zucker
¾ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	1 Bund Koriandergrün

Ausserdem

etwas Limettensaft und brauner Zucker zum Abschmecken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 1 g F, 2 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln und dabei von den Stielansätzen und den Kernen befreien. Das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in feine Würfel schneiden.
3. Limettensaft, ½ TL Zucker, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Die vorbereiteten Zutaten untermischen und den Salat abgedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft oder Zucker abschmecken. Mit Koriander garnieren.