



Indischer Tomaten-Gurken-Salat



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Bio-Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Kreuzkümmel, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Alles vermengen und intensiv abschmecken. Indischen Tomaten-Gurken-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	103 kcal		
Kohlenhydrate	15 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	3 g	Fette	5 g