



Rezepte > Mittagessen

Indischer Tomaten-Gurken-Salat

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

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
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. 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.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	92 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	4 g