



Schneller Gurkensalat mit Sesam

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Sesam, weiß	2 EL
Sojasauce	1 TL
Brauner Zucker	1 TL
Senf	1 TL
Sonnenblumenöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf

1. Gurken waschen, halbieren und in Stifte schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Sesam ca. 2–3 Min. rösten. Anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Sojasauce, Rohrzucker und Senf miteinander verrühren. In einem dünnen Strahl Sonnenblumenöl dazugießen und zu einem Dressing verrühren.
4. Gurken mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Schnellen Gurkensalat mit Sesam und Dill garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	146 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g