



Foto: Patrick Zemp, Food Styling: Claudia Schilling

GURKENSALAT AN ERDNUSSSAUCE

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Nährwert: Portion (1/4): kcal 213

F 18 / KH 6 / EW 6

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- 3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 0,5 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 Gurken
- 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

UND SO WIRDS GEMACHT

- 1. Erdnusssauce:** Von der Zitrone die Schale abreiben, beiseite stellen. Saft auspressen, in einen Messbecher geben. Öl, Wasser und Erdnüsse begeben, mit dem Mixstab pürieren, Sauce würzen.
- 2. Gurkensalat:** Gurken längs halbieren, in feine Scheiben schneiden, mit der Sauce in einer Schüssel mischen.
- 3. Anrichten:** Salat auf einer Platte anrichten, Erdnüsse grob hacken, mit der beiseite gestellten Zitronenschale über den Salat streuen.

Tipp: 0,5 Bund Dill und 0,5 Bund Koriander fein schneiden, unter den Salat mischen.

Lässt sich vorbereiten: Gurkensalat 0,5 Tag im Voraus zubereiten.

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi