

# Exotischer Gurkensalat

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Salatgurken
- 1 rote Zwiebel
- 25 g glatte Petersilie  
(alternativ: TK-Petersilie)
- 1 grüne oder rote Chilischote
- 1 Limette  
(alternativ: 1 Zitrone)
- 3 EL Kokosraspeln
- 80 g gesalzene Erdnüsse
- etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken



## Zubereitung Exotischer Gurkensalat:

1. Salatgurken, Chilischote und Petersilie waschen und trocken tupfen. Zwiebel enthäuten und in kleine Stücke hacken. Salatgurken schälen, längs teilen, und den weichen Kern entfernen. Anschließend in mundgerechte Würfel schneiden. Chilischote längs durchschneiden und entkernen, anschließend fein hacken. Ebenso die Petersilie mitsamt den Stängeln fein hacken.
2. Limettensaft auspressen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp:

Da der weiche Kern bei den Salatgurken herausgeschnitten wird, wässert der Salat nicht so stark und kann wunderbar vorbereitet werden für unterwegs, z.B. als erfrischende Kraftnahrung für einen Tagesausflug oder als Mahlzeit für die Arbeit. Weiterhin eignet sich dieser Salat sehr gut als knackig-frische Beilage zum Grillvergnügen.

*Guten Appetit!*

VEGAN

ZUCKERFREI

GLUTENFREI

- Sandra Korner -