

Gurken - Kohlrabi - Salat mit Rucola, geröstetem Sesam

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die fernöstliche Küche lässt grüßen, passt zu Vielem, schmeckt hervorragend

Zutaten

- Für den Salat:
- 1 Salatgurke
- 1 junger, mittelgroßer, holzfreier Kohlrabi
- 2 Stangen junger Frühlingslauch in dünnen Ringen
- 50 g Rucola, geputzt, in kaltem Wasser aufgefrischt, trocken abgelaufen
- 1/2 rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1 kleines Bund frischer Schnittlauch in Röllchen
- 2 El Sesamsaat, ohne Fett geröstet
- Für den Dressing:
- 1 1/2 El Wasabi Paste aus dem Asia - Handel
- 6 El Zitronensaft und etwas Abrieb
- 4 El Sonnenblumenöl
- 1 El Sesamöl
- 1 Tl Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Der Dressing:

Schritt2

Die Wasabi Paste, Zitronensaft und beide Ölsorten verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schritt3

Der Salat:

Schritt4

Die Gurke schälen, dabei gern etwas von der Schale stehen lassen. In der Länge halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne heraus kratzen, in Scheiben schneiden.

Schritt5

Den Kohlrabi schälen, vierteln und dann in dünne Scheibchen schneiden, ebenso den Frühlings - und Schnittlauch.

Schritt6

Alles in einer Salatschüssel mit den Chiliwürfelchen mengen und mit dem Dressing marinieren; etwas durchziehen lassen.

Schritt7

Kurz vor den Servieren den gerösteten Sesam und den Rucola unterheben.

Rezeptart: Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gurken-kohlrabi-salat-mit-rucola-geroestetem-sesam/>