

Koreanischer Gurkensalat (Oi Muchim)

Dauer: 25 Minuten

Portionen: 6



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

6 Mini-Gurken (oder 3 Schlangengurken)

2 Möhren

1 Frühlingszwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

1-2 TL Chiliflocken (oder Gochugaru)

2-3 TL Sesamsamen

1 TL Zucker



Der Salat ist super, weil Gurken und Möhren dir Vitamine geben und Frühlingszwiebeln und Knoblauch dir helfen, stark zu bleiben.



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Möhren in dünne Streifen schneiden.
4. Die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden.
5. Alles in eine große Schüssel geben.
6. Den Knoblauch fein hacken.
7. Den Sesam in einer Pfanne vorsichtig rösten.
8. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel zu den Gurken und Möhren geben. Sojasoße, Sesamöl, Chiliflocken (oder Gochugaru), Sesamsamen und Zucker hinzufügen.
9. Alles gut vermischen, damit die Gurken und Möhren schön bedeckt sind.
10. Der Salat passt gut als Beilage zu den koranischen Mungbohnen Pfannkuchen.