

Szetschuan-Gurken

Zutaten (4 Personen):

- 1 Salatgurke
- 1 rote Chilischote
- Glasnudeln
- 1 TL Salz
- 2 EL Akazienhonig
- 2 EL Essig
- 1 EL Chiliöl

Zubereitung:

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung vorbereiten. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte in kurze, etwa pommefritesgroße Stücke schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Nudeln, Gurke und Chilischote miteinander vermischen. Honig, Essig und Chiliöl verrühren und über den Salat geben.

Quelle:

Reiner Bergmann, Gesundheitsberater bei "Unser Haus Oskar" in Münster