

Gurken-Rapunzel-Salat

(für 4 Personen)

Zutaten

5 Minigurken
(oder 1,5 Salatgurken)
100g Feldsalat
20g glatte Petersilie
(od. Minze & Koriander)

1 EL Joghurt (20g)
1 Knoblauchzehe
1 Stück ca 2cm Ingwer
1 EL Zitronensaft

1 TL
Schwarzkümmelsaat

Zubereitung

Gurken waschen und längst vierteln. Kerne abschaben und schräg 5mm Streifen schneiden.

Feldsalat waschen und zu röschen putzen.

Kräuter waschen und **Blätter** abzupfen.

Alles in großer Schüssel mischen und bereitstellen.

Für das Dressing in eine kleine Schüssel **Joghurt** geben. **Knoblauch** schälen und hineinpressen.

Ingwer grob schälen und mit Reibe dazureiben.

Alles mit **Zitronensaft** und Salz verquirlen.

erst direkt vor dem Essen den Salat mit dem Dressing vorsichtig anmachen und zum Servieren mit **Schwarzkümmelsaat** überstreuen.

Fertig!

Lässt sich auch gut vorbereiten und im Kühlschrank bereitstellen. Aber immer erst anmachen, wenn er gegessen wird, sonst zieht der Salat Brühe!

