

Scharfer Gurkensalat mit Hackfleisch und Cashew-Dressing

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



3 Teelöffel Tahini Paste
2 Teelöffel Honig
Salz
2 Esslöffel Wasser

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer oder Food Processor

Salat muss für mich nicht immer nur aus grünem Blattgemüse bestehen. Frische Gurke und gut gewürztes Hackfleisch reichen mir völlig aus. Erst recht, wenn sich noch frische Kräuter und Cashewkerne dazu mischen. Die finden sich auch im cremigen Dressing mit Tahini-Paste wieder - die perfekte Kombi, wenn es nach mir geht.

Solltest du Lust auf mehr Salat-Zutaten haben - halbgetrocknete oder knackige Kirschtomaten, Oliven und Feta machen sich besonders gut in dieser Mischung.

- 1 -

Für das Hackfleisch Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen und Schote fein hacken.

- 2 -

Kokosnussöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel ca. 1 Minute braten. Hackfleisch und Knoblauch hinzufügen und 5-7 Minuten scharf anbraten. Tomatenmark unterrühren und mit Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zimt würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Für den Gurken-Salat Korianderblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Gurke in dünne Scheiben schneiden und den restlichen Teil würfeln. Beides mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel füllen

Zutaten für 2 Portionen

Für das Hackfleisch

2 Esslöffel Kokosnussöl
1 Zwiebel
1 rote Chili
350 g Rinderhackfleisch
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Koriander
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Prise(n) Zimt
Salz, Pfeffer

Für den Gurken-Salat

1 Gurke
1/2 Bund frischer Koriander
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
10 Minzblätter
1 Handvoll Cashewkerne
Salz, Pfeffer

Für das Cashew-Dressing

50 g Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone

Scharfer Gurkensalat mit Hackfleisch und Cashew-Dressing

und mit Hackfleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Für das Dressing Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Alles mit restlichen Dressing-Zutaten in einem Hochleistungsmixer oder Food Processor zu einem cremigen Dressing mixen.

- 5 -

Salat auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln.