

Arabischer Gurkensalat



Zutaten

- 150 g Salatgurke
- 100 g Kürbis, eingelegt
- 30 g Schafskäse
- 35 g Magermilch-Joghurt, 0,3% Fett
- 0,5 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 1 TL Sesamkörner
- 1 TL Pfefferminzblättchen

Zubereitung

1. Salatgurke putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kürbis abtropfen lassen (Abtropfflüssigkeit aufheben), in Würfel schneiden und anrichten. Schafskäse in Würfel schneiden und auf den Salatzutaten verteilen.
2. Magermilch-Joghurt mit 1 EL Kürbisabtropfflüssigkeit und MAGGI Würzmischung 4 verrühren und über den angerichteten Salat geben.
3. Sesamkörner rösten. Pfefferminzblättchen in Streifen schneiden und beides darüberstreuen. Dazu schmeckt Knäckebrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	8 g
Energie	163 kcal
Fett	10 g
Protein	9 g

🕒 20 Minuten

⊕ 1 Portion