



Kyuri no Sunomono

für 4 Portionen | 15 Minuten | 60 kcal

Ein einfacher, aber geschmacklich tiefgründiger Gurkensalat mit Wakame und einem würzigen Dressing – Kyuri no Sunomono bringt Frische und Leichtigkeit in jedes japanische Menü. Ideal als Vorspeise, Beilage oder erfrischende Zwischenmahlzeit für deine Lunchbox.

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den schnellen japanischen Gurkensalat prüfen und bereitlegen.
2. In einem kleinen Topf Reissessig, Sojasauce, Mirin, Sesamöl und Zucker und vermischen. Bei mittlerer Hitze erhitzen und gut umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und das Dressing abkühlen lassen. Tipp: Wenn der Essig später nach dem Hinzufügen der Gurken zu stark schmeckt, kann das Dressing mit einer kleinen Menge Dashi, veganem Dashi oder Wasser verdünnt werden.
3. Die getrockneten Wakame Algen in Wasser einweichen und 5 Minuten lang rehydrieren.
4. In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben mit Salz bestreuen und vorsichtig einmassieren. Für 5 Minuten beiseitelegen, damit das Salz die Feuchtigkeit aus den Gurken zieht.
5. Die Flüssigkeit aus den Wakame Algen ausdrücken, die Algen etwas klein schneiden und in eine mittelgroße Salatschüssel geben.
6. Auch die Flüssigkeit aus den Gurkenscheiben ausdrücken und die Gurken in die Schüssel zu den Wakame Algen geben. Das vorbereitete Dressing über die Gurken und Wakame Algen gießen. Die gerösteten weißen Sesamsamen hinzufügen.
7. Den Gurkensalat gut vermischen und in einzelnen Schüsseln oder einer großen Servierschüssel anrichten und sofort servieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- 1 Salatgurken
- ½ TL Salz
- ½ EL getrocknete Wakame
- ½ EL geröstete weiße Sesamsamen

Für das Dressing:

- 6 EL Reissessig
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- ½ EL Sesamöl
- 1 EL Zucker

