

Smashed Cucumber Salad mit Teriyaki-Dressing & Gemüsereis

Gesamtzeit **20 Min.**

ZUTATEN

1 Portion(en)

0,5	Gurken
1 EL	Reisessig
30 ml	Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam
7,5 ml	Chiliöl
2,5 g	frischer Koriander
0,5	Mandarinen
0,5	rote Paprika
50 g	Basmatireis
1	Karotte
1,5 EL	Sesamöl
1	Frühlingszwiebel
0,5	Knoblauch
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Schritt 2

Inzwischen Gurke waschen. Gurke auf ein Schneidebrett legen, ein großes Messer flach dagegen halten und mit der anderen Hand leicht auf die Gurke drücken. Die Gurke sollte aufplatzen und Saft herauslaufen.

Schritt 3

Dann Gurke der Länge nach halbieren und in kleine, schräge Stücke schneiden.

Schritt 4

Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Schritt 5

Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Schritt 6

Mandarine halbieren und Saft auspressen.

Schritt 7

Knoblauch schälen und reiben.

Schritt 8

Gurke, Paprika, Mandarinsaft (20ml/ 1,25 EL p.P.), Knoblauch, Chili-Öl, Koriander und etwas Sesamöl, Reisessig und Teriyaki-Sauce in einer Schüssel mischen. Beiseite stellen.

Schritt 9

Währenddessen Karotten schälen und in Würfel schneiden.

Schritt 10

Restliches Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten etwa 4-5 min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Schritt 11

Währenddessen Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Schritt 12

Reis und Frühlingszwiebeln zu Karotten geben, umrühren und restlichen Reisessig hinzufügen. Etwa 3-5 min. Minuten weiter kochen.

Schritt 13

Gurkensalat zusammen mit gebratenem Reis servieren und nach Belieben mit mehr Koriander garnieren.