

# Zuckerschoten-Salat

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Zuckerschoten-Salat

- 250 g Zuckerschoten - waschen und in feine Streifen schneiden
- 130 g Karotten - schälen und in feine Streifen schneiden
- 130 g Salatgurke - halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden
- 3 EL Cashewkerne - grob hacken und fettfrei rösten

### Für das Dressing

- 1 Bio-Zitrone - davon 3 EL Saft + ½ TL Abrieb
- 3 EL Tamari
- 2 EL Sesamöl, geröstete
- 1 EL Wasser
- ½ EL Zitronengras-Ingweröl
- 1 TL Yaconsirup
- 2 EL frisch gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Für den Zuckerschoten-Salat als Erstes das Dressing zubereiten. Hierzu alle Zutaten Dressing-Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Dann das vorbereitete Gemüse sowie 2 EL Cashewkerne in eine Salatschüssel geben, mit dem Dressing übergießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Zuckerschoten-Salat auf zwei Tellern anrichten und mit den restlichen Cashewkernen bestreut servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 307 kcal, Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 17 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/zuckerschoten-salat.html>