

Lauwarmer Gurkensalat mit Austernpilzen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Salat

3 **Gurken** (je ca. 400 g)

Öl zum Rührbraten

in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden

im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen, Gurken portionenweise ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, in eine Schüssel geben. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben

5 **Schalotten**, in feinen Ringen

300 g **Austernpilze**, in Stücken

in derselben Pfanne ca. 5 Min. rührbraten, zu den Gurken geben, abkühlen

Sauce

2 Esslöffel **Zitronensaft**

1 Esslöffel **Sesamöl**

2½ Esslöffel **helle (light) Sojasauce**

1–2 **rote Chilis**, in feinen Ringen, entkernt

alles in einer Schüssel gut verrühren, Sauce über den Salat giessen, mischen

nach Bedarf **Salz**

salzen

2 Esslöffel **Sesam**, geröstet

darüber streuen, lauwarm servieren

Dazu passen: Kroepoek (Crevetten-Chips aus Tapiokamehl und Crevetten).

Pro Person: 7 g Fett, 5 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 491 kJ (117 kcal)

