

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Chachumber

Zutaten

1 Stk
Salatgurke
2 Stk
Fleischtomate, groß oder 15 Cocktailtomaten
1 Stk
Zwiebel, (rot)
0.75 TL
Kreuzkümmelsamen
3 EL
Limetten- oder Zitronensaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL
Koriandergrün, gehackt
Zutaten sind für 2 Personen berechnet.

Zubereitung

Die Gurke schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze rausschneiden, dann die Tomaten klein würfeln. Wenn man Cocktailtomaten verwendet, diese vierteln. Die Zwiebel schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht knistern und schön duften. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Zitrusaft mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelsamen verrühren und in einer Schüssel mit dem Gemüse mischen. Möglichst noch 1 Stunde durchziehen lassen, dann mit Koriandergrün bestreuen und servieren.

Dazu passt frisches (Vollkorn)Brot.

Zusatzinfo:

Chachumber ist ein Indischer Salat, der ohne Essig und Öl auskommt. Die Kreuzkümmelsamen verleihen dem Salat die besondere Note.

Rezeptgruppe: Salat.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: [vegan.at](#) / 2010-08-11 21:26:44

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1881

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1881&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>