

Koreanischer Gurkensalat

Oi Muchim ist ein koreanischer Gurkensalat, aus Gurken, koreanischen Chiliflocken und geröstetem Sesam. Der leicht scharfe Salat ist beliebte koreanische Beilage, die besonders oft zu Reisgerichten und Bulgogi gereicht wird. Entscheidend ist die Verwendung der richtigen Chiliflocken. So ist Gochugaru besonders farbintensiv und aromatisch.



Koreanischer Gurkensalat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 600 Gramm Gurke | 2 Frühlingszwiebeln | 3 Knoblauchzehen | 4 Esslöffel Sojasauce | 2 Esslöffel Sesamöl | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Reisessig | 2 Esslöffel gerösteter Sesam | 3 Esslöffel koreanische Chiliflocken



Koreanischer Gurkensalat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Gurken waschen, der Länge nach halbieren und in leicht schräge Scheiben schneiden. 2. Frühlingszwiebeln waschen, Strunk und ggf. äußerste Schicht entfernen und feine in Ringe schneiden. 3. Knoblauch schälen und fein hacken. 4. Gurke, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit Sojasauce, Sesamöl, Zucker, Reisessig vermengen, dann Sesam und Chiliflocken unterheben.

Jetzt noch mehr [koreanische Rezepte](#), weitere [raffinierte Salate](#) oder mehr [vegane Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Boden: 312 Kalorien | 18,4 Gramm Fett | 27,9 Gramm Kohlenhydrate | 8,8 Gramm Eiweiß