



# Raw & fresh: Gurkenpasta mit Avocado-Minz-Soße und Cannellini

⌚ Preparation time: 35 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 2

## Zutaten (für 2 Portionen oder 4 Vorspeisen)

- 2-3 knackige Salatgurken (ca. 3 x 450 g) | verwendet an heißen Tagen gut gekühlte Gurken, das macht die Pasta besonders erfrischend!
- 1-2 Zitronen
- 1 Avocado
- 1 Stange Staudensellerie
- Ein halbes oder kleines Bund Minze
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Reissessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Knoblauchzehe
- Ein Stück Ingwer | ca. 20 g
- Meersalz
- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Chilischote (je nach individuellem Schärfe-Empfinden)
- 1 EL helle geröstete Sesamkörner
- 1 EL schwarze Sesamkörner
- Wer mag: Daikon-Rettichsprossen zum Garnieren

Variationsmöglichkeit: Ihr könnt das Rezept natürlich auch mit Zucchini anstelle von Gurken machen!

Außerdem: Ich empfehle für dieses Rezept einen Juliennehobel zu verwenden. Anders als bei Spiralschneidern, werden die Gurkenstreifen dadurch hauchfein. Das ist einfach toll! Ich benutze hierfür den [Juliennehobel von Gefu\\*](#) (\*Amazon Affiliate-Link). Mann kann damit auch wunderbar Zucchini oder Karotten ganz fein aufschneiden. Ihr werdet ihn nie mehr missen wollen!

## Zubereitung (35-40 Minuten)

1. Die Gurken gut waschen und mit einem Juliennehobel in ganz feine Streifen schneiden. Das Kerngehäuse bleibt übrig. Ihr könnt es, wenn ihr mögt, Eurem nächsten grünen Smoothie hinzufügen und bis dahin im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Ihr keinen Juliennehobel habt, nehmt einfach einen Spiralschneider.
2. Die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben, leicht salzen, mit 4 EL frischem Zitronensaft mischen und vorerst in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Soße die Bohnen unter fließende Wasser abspülen, abtropfen lassen und bereit stellen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Ich benutze hierfür einen sehr praktischen [Schneidstab mit Mixbehälter\\*](#) (\*Amazon Affiliate-Link). Eine geschälte Knoblauchzehe, 3-4 EL Zitronensaft, eine Stange Staudensellerie, etwas Meersalz, 4-5 EL Olivenöl, 5 Stängel Minze, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Reissessig und 1/3 der Bohnen hinzufügen.
4. Den Ingwer schälen und über eine Reibe ebenfalls dazu geben. Die Ingwerreibe (auf dem nachstehenden Foto zu sehen) ist in meiner Küche unverzichtbar. Ich habe sie schon ganz lange und in vielen Blogbeiträgen empfohlen. Mit ihr kann man Ingwer problemlos aufreiben und es kommen keine Fasern ins Essen. Da ich so gerne Ingwer verwende, ist die Reibe bei mir im Dauereinsatz. Ich benutze die [Ingwerreibe von der Firma Arche\\*](#) (\*Amazon Affiliate-Link).
5. Alle Zutaten im Mixer zu einer cremig-feinen Soße pürieren.
6. Nun die gehobelten Gurken aus dem Kühlschrank holen und die ausgetretene Flüssigkeit abgießen. Die Chili hacken und nochmals eine Hand voll Minze waschen, die Blättchen abzupfen, hacken und bereit stellen.
7. Anschließend die Gurkenpasta mit der Avocadosoße vermengen. Chili und Minze sowie die restlichen Bohnen dazu geben. Ein paar Bohnen und Chiliröllchen hebe ich mir zum Garnieren auf.
8. Alle Zutaten miteinander vermengen und die Pasta mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
9. Gurkenpasta auf Tellern anrichten, mit den restlichen Bohnen und ein paar Chiliröllchen garnieren. dann helle und dunkle Sesamsamen über die Pasta streuen. Ein Minzblatt und einige Daikon-Rettichsprossen dazu - fertig!

Hier kommt das perfekte Sommeressen für heiÙe Tage!