



Gurkensalat – Wohl bekomm` s

Zubereitungszeit: 25 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 8

Kalorien p.P.: 50 kcal

Zutaten

1.5 kg Salatgurken geschält

45 g Zwiebel geschält (eine kleine)

5 g Knoblauch geschält und den Keim in der Mitte entfernt (eine kleine Zehe oder etwas Kräuter-Knoblauch-Öl)

125 g Joghurt 3,5 % Fett, griechischer Joghurt mit 10 % Fett, Crème fraîche oder Sauerrahm (funktioniert alles, je nach Ernährungsziel kannst Du das selbst wählen, als Faustregel je mehr Fett umso leckerer schmeckt es und umso weniger wässrig wird der Salat)

Apfelessig

etwas Zucker oder Honig

Gewürze

Salz

schwarzer Pfeffer (andere Sorten gehen auch)

Cayennepfeffer oder Chili

Ingwer frisch oder als Pulver

wenig Sojasoße

wenig Dijonsenf

wer mag noch frische Kräuter wie Dill, Estragon und / oder z. B. Basilikum

Zubereitung

1. Die geschälten Gurken längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben.

2. Die Gurken gleichmäßig in ca. 2 – 4 mm dicke Halbmonde schneiden, am besten mit einem Küchenhobel, dann in eine Schüssel geben und leicht salzen (ca. 1 – 1,5 TL).

3. Die gesalzenen Gurken auf ein Sieb leeren und mit der Schüssel darunter abtropfen lassen.

Hinweis: Du kannst die Gurken auch über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

4. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit einem scharfen Messer in Brunoise (Fachbegriff für sehr feine Würfel mit ca. 1 mm Kantenlänge) schneiden und in eine kleinere Schüssel geben.

Tipp: Mit einem scharfen Messer musst Du weniger weinen, da die Zwiebel nicht gequetscht wird.

Außerdem sinkt bei richtiger Schneidetechnik das Verletzungsrisiko.

5. Und übrigens Übung macht den Meister, also hab doch einfach etwas Geduld mit Dir, mach langsam und pass gut auf Deine Finger auf.

6. Die Zwiebeln mit Salz, Zucker, wenig Sojasoße, wenig Senf und fein geriebenem Ingwer würzen. Danach knapp mit etwas Apfelessig bedecken, kurz durchrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen.

Erklärung: Dadurch töten wir Enzyme in der Zwiebel ab, die den unangenehmen oxidierten Geruch verursachen oder wir verringern ihre Aktivität im Mindesten.

7. Jetzt die Crème fraîche zu den Zwiebeln geben, nach Belieben mit den genannten Gewürzen abschmecken und alles gut verrühren.

Hinweis: Achtung - wenn Du getrocknete Gewürze kalt verwendest, dauert es oft etwas bis diese ihre volle Wirkung entfalten. Falls Du das Ganze nicht sofort verzehrst lieber nach 15 Minuten oder am nächsten Tag nochmals probieren.

8. Die abgetropften Gurken mit dem Dressing vermengen und fertig abschmecken. Frische Kräuter würde ich erst kurz vor dem Servieren begeben, da sie sonst schnell grau werden.

9. Nach Belieben anrichten und servieren. Am besten nicht direkt aus dem Kühlschrank, sondern bei ca. 12 bis 16 Grad servieren.

Wie kannst Du den Gurkensalat variieren?

Du kannst die gesalzenen, abgetropften Gurken auch mit [Kartoffelsalat](#) (1/3 bis ½ Gurke und Rest

Kartoffelsalat) mischen, das passt sehr gut zu paniertem Fisch oder Fleisch und ist eine figurfreundliche

Alternative zu frittierten oder gebratenen Kartoffeln und auch energieärmer als der reine Kartoffelsalat.

Wer es gut verträgt, kann die geschälten Gurken auch ganz und die Kerne drin lassen.

Grundsätzlich ist auch die Schale essbar und Du kannst diese dran lassen. Für viele Menschen sind es aber die Schale und die Kerne, die das Ganze unverträglich machen. Solltest Du etwas mehr auf Vorrat machen, lohnt sich das Schälen allemal – die Schale verfärbt sich schnell grau und ist dann nicht mehr so schön.

Für Veganer: Selbstverständlich kannst Du den Gurkensalat auch ohne Milchprodukte zubereiten oder eine pflanzliche Alternative verwenden.

Kleiner Fun-Fact:

Wusstest Du, dass manche Gemüse mehr Wasser enthalten als ausgewählte mineralstoffreiche Mineralwässer? Gurken bestehen z. B. bis zu 97 % aus Wasser. In diesem Sinne schließe ich mit dem Barkeepergruß «cheers and on the cock tail».

Schön, dass Du wieder bis zum Ende dabei warst. Schreib uns, doch wie es Dir gefallen hat, oder schick uns ein Foto.

Liebe Grüße

Felix & Caroline