

Erfrischender Gurkensalat

Gurkensalat, das ist die richtige Beilage bei heißem Wetter. Deshalb: Gurken ruhig aus dem Kühlschrank fischen. Sie brauchen nicht wie Tomaten temperiert werden.

Deine Zutaten aus der Kiste:

Gurken
Bundzwiebeln

Was brauchst Du sonst:

Buttermilch oder Joghurt
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Gurken und Bundzwiebeln waschen
2. Jetzt gibt es zwei schöne Methoden, einen Gurkensalat zu machen. Die einen mögen ihn eher französisch. Dafür die Gurken schälen, längs halbieren, das Innere herausnehmen und dann in Halbmonde schneiden. Die anderen belassen die Gurke so wie sie ist und schneiden oder hobeln dünne Scheiben. Geschmacksache. Halbmonde oder Scheiben in eine Schüssel geben.
3. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, zu den Gurken geben
4. Für das Dressing die Buttermilch oder Joghurt mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Es darf ruhig etwas zu stark schmecken
5. Dressing über das Gemüse geben und vermengen. Eine gute Stunde durchziehen lassen

Was passt dazu?

Gurkensalat ist ein kühler Begleiter warmer Gerichte, z. B: zu Kartoffelbrei und Fischstäbchen oder Bratkartoffeln und Frikadelle.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin