

Lothars Gemüseküche Gurke

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|----------|
| 1 | Beilagen | 1 |
| 1.1 | Geschmorte Gurken | 1 |
| 1.2 | Glasierte Gurken mit Kräutern | 1 |
| 1.3 | Ratatouille | 1 |
| 1.4 | Schmorgurkengemüse | 2 |
| 2 | Brot, Aufstrich | 3 |
| 2.1 | Käse-Gurken-Sandwich mit Walnussbutter | 3 |
| 2.2 | Kellerpatsch | 3 |
| 2.3 | Märkisches Käsebrot | 3 |
| 2.4 | Spreewaldgurken-Brot | 3 |
| 2.5 | Winzeraufstrich | 4 |
| 2.6 | Wurstaufstrich | 4 |
| 3 | Dessert, Süßspeisen | 7 |
| 3.1 | Fruchtig pikant im Gläsli | 7 |
| 3.2 | Gurken-Pfirsich-Kaltschale | 7 |
| 3.3 | Pfefferminz-Gurken-Sorbet | 7 |
| 4 | Eingemachtes, Eingelegtes | 9 |
| 4.1 | Einlegegurken | 9 |
| 4.2 | Gewürzgurken | 9 |
| 4.3 | Gewürzgurken | 10 |
| 4.4 | Gewürzgurken | 10 |
| 4.5 | Gewürzgurken 'Hausfrauen-Art' | 10 |
| 4.6 | Gurken-Chutney | 11 |
| 4.7 | Gurken-Relish | 11 |
| 4.8 | Gurkenpickles mit Zwiebeln | 12 |
| 4.9 | Gurkensalat auf Vorrat | 12 |
| 4.10 | Kräuter-Cornichons | 12 |
| 4.11 | Milde Essiggurken | 13 |
| 4.12 | Milde Essiggurken | 13 |
| 4.13 | Polnische Gurken | 14 |
| 4.14 | Senfgurken | 14 |
| 4.15 | Senfgurken | 14 |
| 4.16 | Zuckergurken | 14 |

| | |
|--|-----------|
| 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins | 17 |
| 5.1 Gurken-Schmortopf | 17 |
| 5.2 Gurkeneintopf | 17 |
| 5.3 Gurkeneintopf mit Pute | 18 |
| 5.4 Schmorgurkentopf mit Kasseler | 18 |
| 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte | 19 |
| 6.1 Fischragout mit Gurken | 19 |
| 6.2 Forellenspäckchen auf Champignon-Gurkenrahm | 19 |
| 6.3 Gurken mit Forellenfilets | 20 |
| 6.4 Seezunge in Safransauce | 20 |
| 6.5 Victoriabarsch mit Gurkenragout | 21 |
| 6.6 Zander auf Gurkenragout | 22 |
| 7 Fleischgerichte, Innereien | 23 |
| 7.1 Geschnetzeltes mit feinsauren Gurken | 23 |
| 7.2 Gurkencurry | 23 |
| 7.3 Gurkenfleisch | 24 |
| 7.4 Lammhackfleischbällchen mit kalter Gurkensauce | 24 |
| 7.5 Schmorgurken mit Schweinekotelett | 25 |
| 7.6 Schweinefleisch-Gurken-Pfanne | 25 |
| 7.7 Schweinenacken mit Schmorgurke | 26 |
| 7.8 Spreewälder Gurkenfleisch | 26 |
| 8 Geflügelgerichte | 29 |
| 8.1 Backhendl perfekt mit Rahmgurkensalat | 29 |
| 8.2 Hähnchen mit Gurkensalat | 29 |
| 8.3 Hähnchen mit Schmorgurke | 30 |
| 8.4 Hähnchengeschnetzeltes mit Gurke | 30 |
| 8.5 Hühnerreis Hainan | 31 |
| 8.6 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce | 32 |
| 8.7 Schnitzel natur mit Kürbis-Gurken-Gemüse | 33 |
| 9 Getränke | 35 |
| 9.1 Grüner Kefir | 35 |
| 9.2 Gurken-Basilikum-Shake mit Buttermilch | 35 |
| 9.3 Gurken-Bowle | 35 |
| 9.4 Gurken-Drink mit Kresse | 36 |
| 9.5 Gurken-Kefir-Shake mit Kerbel | 36 |
| 9.6 Gurken-Kiwi-Drink | 37 |
| 9.7 Gurkenbowle mit Ginger Ale | 37 |

| | |
|--|-----------|
| 10 Grundlagen, Informationen | 39 |
| 10.1 Die Gurke: vielseitig, erfrischend und kalorienarm | 39 |
| 10.2 Gurken | 40 |
| 10.3 Gurken | 41 |
| 10.4 Gurken: Fruchtgemüse vom Himalaja | 41 |
| 10.5 Salatgurke (Schlangengurke) | 42 |
| 10.6 Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini | 42 |
| 11 Käsegerichte | 45 |
| 11.1 Ur-Raclette | 45 |
| 12 Kartoffel-, Gemüsegerichte | 47 |
| 12.1 Casserole aux Concombres - Gurkentopf | 47 |
| 12.2 Gefüllte Gurke | 47 |
| 12.3 Gefüllte Gurken | 48 |
| 12.4 Gefüllte Gurken | 48 |
| 12.5 Gefüllte Gurken | 49 |
| 12.6 Gefüllte Gurken | 49 |
| 12.7 Gefüllte Gurken | 50 |
| 12.8 Gefüllte Gurken in Kräutersauce | 50 |
| 12.9 Gefüllte Gurken mit Krabben | 51 |
| 12.10 Gefüllte Gurken mit Tomatensoße | 51 |
| 12.11 Gefüllte Gurkentürmchen | 52 |
| 12.12 Gefüllte Schmorgurken | 53 |
| 12.13 Gefüllte Zucchini Blüten auf Gurkennudeln | 53 |
| 12.14 Geschmorte Gurken mit Tomaten | 54 |
| 12.15 Gurken an Dillrahm | 54 |
| 12.16 Gurken auf Korbelsahne | 54 |
| 12.17 Gurken in Schinken gebraten | 55 |
| 12.18 Gurken mit Buchweizenfüllung | 56 |
| 12.19 Gurken mit Knoblauchkruste | 56 |
| 12.20 Gurken mit Zwiebeln | 56 |
| 12.21 Gurken-Gazpacho: | 57 |
| 12.22 Gurken-Moussaka | 57 |
| 12.23 Gurkengemüse | 58 |
| 12.24 Gurkengemüse | 58 |
| 12.25 Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce | 59 |
| 12.26 Gurkengemüse mit Spätzle und Bratwurst | 59 |
| 12.27 Gurkengemüse mit Spätzle und roter Wurst | 60 |
| 12.28 Gurkenpfanne | 60 |
| 12.29 Gurkenscheiben in Dill-Butter-Sahnesauce | 61 |
| 12.30 Gurkenstippe | 61 |
| 12.31 Käseauberginen mit Kräutersauce | 61 |
| 12.32 Kartoffelskins mit Gurken-Ei-Creme | 62 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 12.33 | Salatgurken mit Reisfüllung | 62 |
| 12.34 | Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch | 63 |
| 12.35 | Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Käse | 63 |
| 12.36 | Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Sesamkartoffeln | 64 |
| 12.37 | Überbackene Gurkenschiffchen | 65 |
| 12.38 | Zuckergurken | 65 |
| 13 | Salate | 67 |
| 13.1 | Allgäuer Gurkensalat | 67 |
| 13.2 | Apfel-Salat | 67 |
| 13.3 | Asia-Gurkensalat | 68 |
| 13.4 | Bauernsalat mit Feta-Käse | 68 |
| 13.5 | Bunter Couscous-Salat | 69 |
| 13.6 | Chili-Gurken-Salat | 69 |
| 13.7 | Eier auf mariniertem Salat | 70 |
| 13.8 | Farfalle-Salat | 70 |
| 13.9 | Four S | 71 |
| 13.10 | Frischer Salat mit Kresse-Joghurt | 71 |
| 13.11 | Fruchtiger Gurkensalat | 72 |
| 13.12 | Gartensalat | 72 |
| 13.13 | Gemischter Salat | 73 |
| 13.14 | Gemüse- und Frucht-Salat | 73 |
| 13.15 | Griechischer Bauernsalat | 74 |
| 13.16 | Griechischer Bauernsalat | 75 |
| 13.17 | Griechischer Bauernsalat | 75 |
| 13.18 | Griechischer Bauernsalat | 75 |
| 13.19 | Gurke mit Bratkartoffelsalat | 76 |
| 13.20 | Gurken in Dillsahne | 77 |
| 13.21 | Gurken in Kerbelsahne | 77 |
| 13.22 | Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst | 78 |
| 13.23 | Gurken-Kartoffelsalat | 78 |
| 13.24 | Gurken-Räucherfisch-Salat | 79 |
| 13.25 | Gurken-Raita | 79 |
| 13.26 | Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella | 80 |
| 13.27 | Gurken-Schinken-Salat | 80 |
| 13.28 | Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse | 80 |
| 13.29 | Gurken-Tomatensalat | 81 |
| 13.30 | Gurkensalat | 81 |
| 13.31 | Gurkensalat | 82 |
| 13.32 | Gurkensalat | 82 |
| 13.33 | Gurkensalat | 82 |
| 13.34 | Gurkensalat | 83 |
| 13.35 | Gurkensalat INSALATA DI CETRIOLI | 83 |
| 13.36 | Gurkensalat in Dillsahne | 83 |

| | | |
|-------|--|----|
| 13.37 | Gurkensalat mit Brot | 84 |
| 13.38 | Gurkensalat mit Dill-Sahne-Dressing | 84 |
| 13.39 | Gurkensalat mit Früchten | 85 |
| 13.40 | Gurkensalat mit Garnelen | 85 |
| 13.41 | Gurkensalat mit Garnelen insalata di cetrioli e gamberi | 86 |
| 13.42 | Gurkensalat mit Joghurt | 86 |
| 13.43 | Gurkensalat mit Krabben | 86 |
| 13.44 | Gurkensalat mit Krabben | 87 |
| 13.45 | Gurkensalat mit Minze-Buttermilch-Dressing und Käse-Toastecken | 87 |
| 13.46 | Gurkensalat mit Radieschen | 88 |
| 13.47 | Gurkensalat mit Rettich | 88 |
| 13.48 | Gurkensalat mit Sahne | 89 |
| 13.49 | Gurkensalat mit Schafkäse | 89 |
| 13.50 | Gurkensalat mit Schafkäse | 89 |
| 13.51 | Gurkensalat mit viel Dill | 90 |
| 13.52 | Gurkensalat mit Wasabi und Crème fraîche | 90 |
| 13.53 | Gurkensalat moderne Art | 91 |
| 13.54 | Hähnchenbrust-Salat | 91 |
| 13.55 | Indonesischer Gurken-Ananas-Salat | 91 |
| 13.56 | Kartoffel-Gurken-Salat | 92 |
| 13.57 | Kartoffel-Gurken-Salat | 92 |
| 13.58 | Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing | 93 |
| 13.59 | Kürbis-Gurkensalat mit Schafkäse und Oliven | 93 |
| 13.60 | Kürbissalat | 94 |
| 13.61 | Leberkäse-Gurkensalat im Laugenbrötchen | 94 |
| 13.62 | Linsenküchlein mit Gurken | 94 |
| 13.63 | Lumpesuppe - Käsesalat | 95 |
| 13.64 | Mango-Gurken-Salat | 95 |
| 13.65 | Marinierter Gurkensalat | 96 |
| 13.66 | Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs | 96 |
| 13.67 | Sommerlicher Gemüsesalat | 97 |
| 13.68 | Teufelsalat | 98 |
| 13.69 | Tortellini Salat | 98 |
| 13.70 | Tsatsiki - Griechischer Gurkensalat | 98 |
| 13.71 | Ungarischer Gurkensalat | 99 |

14 Saucen, Marinaden 101

| | | |
|------|--------------------------------------|-----|
| 14.1 | Dip mit Gurke | 101 |
| 14.2 | Gurken-Mango-Dip | 101 |
| 14.3 | Gurken-Quark mit Knoblauch | 101 |
| 14.4 | Gurken-Raita | 102 |
| 14.5 | Gurken-Sahne-Sauce | 102 |
| 14.6 | Paprika-Gurken-Dip | 103 |
| 14.7 | Tsatsiki | 103 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 14.8 | Tsatsiki | 103 |
| 14.9 | Tsatsiki | 104 |
| 14.10 | Tsaziki | 104 |
| 15 | Sonstiges | 105 |
| 15.1 | Dillquark | 105 |
| 15.2 | Gefüllte Gurkenhalbmonde | 105 |
| 15.3 | Gurkenquark | 105 |
| 16 | Vegetarisches, Vollwert | 107 |
| 16.1 | Tofu mit Bohnensprossen und Gurke | 107 |
| 17 | Vorspeisen, Suppen | 109 |
| 17.1 | Fingerfood mit Kresse Gurken-Thunfisch-Häppchen | 109 |
| 17.2 | Garnelen-Gurkensuppe | 109 |
| 17.3 | Gazpacho | 110 |
| 17.4 | Gefüllte Gurkenhappen | 110 |
| 17.5 | Gefüllte Gurkenskeiben | 111 |
| 17.6 | Gurken-Antipasto | 111 |
| 17.7 | Gurken-Birnen-Salat | 111 |
| 17.8 | Gurken-Ei-Carpaccio | 112 |
| 17.9 | Gurken-Gazpacho | 112 |
| 17.10 | Gurken-Joghurt-Rahmsuppe mit Schinkenhörnchen | 113 |
| 17.11 | Gurken-Joghurt-Suppe mit Feta | 114 |
| 17.12 | Gurken-Kaltschale | 114 |
| 17.13 | Gurken-Kartoffelsuppe | 115 |
| 17.14 | Gurken-Kartoffelsuppe | 115 |
| 17.15 | Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern | 116 |
| 17.16 | Gurkencremesuppe | 116 |
| 17.17 | Gurkencremesuppe | 117 |
| 17.18 | Gurkencremesuppe | 117 |
| 17.19 | Gurkenkaltschale | 118 |
| 17.20 | Gurkenrahmsuppe | 118 |
| 17.21 | Gurkensalat mit Radieschen | 119 |
| 17.22 | Gurkenshooter mit Krabben | 119 |
| 17.23 | Gurkensuppe | 119 |
| 17.24 | Gurkensuppe | 120 |
| 17.25 | Gurkensuppe 'Wiesmoor' | 120 |
| 17.26 | Gurkensuppe mit Dill | 121 |
| 17.27 | Gurkentopf mit Hackfleischklößchen | 121 |
| 17.28 | Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordseekrabben | 122 |
| 17.29 | Joghurt-Kaltschale mit Gurken | 122 |
| 17.30 | Kalte Estragon-Gurken-Suppe | 123 |
| 17.31 | Kalte Gemüsesuppe | 123 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 17.32 | Kalte Gurken-Basilikum-Suppe | 124 |
| 17.33 | Kalte Gurken-Jogurt Suppe | 124 |
| 17.34 | Kalte Gurken-Sauerrahmsuppe | 125 |
| 17.35 | Kalte Gurken-Suppe mit Senf | 125 |
| 17.36 | Kalte Gurkensuppe | 126 |
| 17.37 | Kalte Gurkensuppe | 126 |
| 17.38 | Kalte Gurkensuppe | 126 |
| 17.39 | Kalte Gurkensuppe | 127 |
| 17.40 | Kalte Gurkensuppe | 127 |
| 17.41 | Kalte Gurkensuppe | 128 |
| 17.42 | Kalte Gurkensuppe mit Matjes | 128 |
| 17.43 | Kalte Gurkensuppe mit Minze | 129 |
| 17.44 | Kalte Gurkensuppe mit Quark-Gnocchi | 129 |
| 17.45 | Kalte Joghurt-Gurken-Suppe | 130 |
| 17.46 | Kalte Joghurt-Gurken-Suppe | 130 |
| 17.47 | Kalte Joghurt-Gurken-Suppe mit Kapuzinerkresse | 131 |
| 17.48 | Kalte Mango-Gurken-Suppe | 131 |
| 17.49 | Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa | 132 |
| 17.50 | Kalte Thon-Gurken-Suppe | 132 |
| 17.51 | Kalte Wassermelonen-Gurkensuppe | 133 |
| 17.52 | Kräutermousse auf Gurke | 133 |
| 17.53 | Marinierter Lachs mit Gurken | 134 |
| 17.54 | Melonen-Gurken-Suppe | 135 |
| 17.55 | Potage aux concombres (Gurkensuppe) | 135 |
| 17.56 | Saure-Gurken-Suppe | 135 |
| 17.57 | Scharfe Asia-Gurkensuppe | 136 |
| 17.58 | Süß-saure Gurken mit Mandeln | 137 |
| 17.59 | Tom Ka Gai - Thailändische Hühnersuppe | 137 |

1 Beilagen

1.1 Geschmorte Gurken

| | |
|---|--------------------------------------|
| 4 Schalotten | se oder Paprika |
| 40 g Holland-Butter | 2 EL Crème fraîche |
| 2 Salatgurken, je etwa 500 g | 1/2 Bd. Dill oder |
| 4 EL trockener Weißwein | 6 groß. Blätter Borretsch |
| 1 TL heller Soßenbinder | Salz |
| 100 g Holland-Schnittkäse mit Gartengemü- | grob geschroteter, schwarzer Pfeffer |

Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und in knapp 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Wein zu den Schalotten geben und 5 bis 10 Minuten schmoren. Sie sollten noch Biß haben. Soßenbinder auf das Gemüse streuen und unterrühren.

Käse grob reiben, mit Crème fraîche unter die Gurken rühren und den Käse schmelzen lassen. Kräuter abspülen und trockentupfen. Dill grob hacken bzw. Borretsch in feine Streifen schneiden.

Gurken mit Salz nachwürzen. In eine Schüssel geben, mit Kräutern und Pfeffer bestreut zu pochiertem Fisch, hellen Braten, Kalbs- oder Schweinekoteletts servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Glasierte Gurken mit Kräutern

| | |
|-----------------------|---------------------|
| 2 Salatgurken, | frischer Borretsch, |
| Butter, | Basilikum, |
| Meersalz, | Majoran, |
| 3 Stück Würfelzucker, | Petersilie |
| Pfeffer, | |

Die Gurken werden geschält, halbiert, vom Kernhaus befreit und in daumengroße Stücke geschnitten. In einem Chromstahltopf werden die Gurken mit einem großen Stück Butter, etwas Meersalz, dem Würfelzucker und dem frischgemahlene Pfeffer gegeben. Das Ganze wird mit etwas Wasser begossen und aufgekocht. Danach Feuer reduzieren und zugedeckt gut weichkochen, doch nicht zerfallen lassen. Die Flüssigkeit soll zu Sirupdicke einkochen. Mit reichlich frischgehacktem Borretsch, Petersilie, Basilikum und Majoran bestreuen.

1.3 Ratatouille

| | |
|---|---|
| 6 EL Olivenöl, | 6 Tomaten (in Schnitze geschnitten), |
| 3 Zwiebeln (geschält, grob gehackt), | 1 Schlangengurke (in Stücke geschnitten), |
| 2 Knoblauchzehen (gepresst), | 1 Lorbeerblatt, |
| 2 Auberginen (geschält, in Stücke geschnitten), | 2 Zweige Oregano, |
| 2 Paprika (ohne Kerngehäuse in Streifen geschnitten), | 2 Zweige Thymian, |
| | Salz, |
| | Pfeffer |

Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb dünsten, das Gemüse begeben. Zugedeckt dünsten, dabei immer wieder aufschütteln, bis das Gemüse zusammengefallen ist und sich Wasser gebildet hat. Je nach Flüssigkeitsmenge eventuell noch etwas Wasser begeben. Eine Stunde dämpfen.

1.4 Schmorgurkengemüse

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1 kg Schmorgurken | 1 Dos. Mais (540 g) |
| 250 g Zwiebeln | Salz, Pfeffer a. d. Mühle |
| 1 rote Paprikaschote (ca. 250 g) | 1 Prise Zucker |
| 50 g Butter oder Margarine | 1 TL Zitronensaft |
| 1/8 l Brühe (Instant) | 1 Bd. glatte Petersilie |

Gurken waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem scharfen Löffel herausschaben. Gurken quer in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Paprika vierteln, Kerne und weiße Rippen entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln in Butter oder Margarine glasig dünsten. Gurken und Paprika dazugeben, mit der Brühe auffüllen und das Ganze zugedeckt 20-25 Minuten garen. Nach 15 Minuten den abgetropften Mais dazugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken und darüberstreuen. Dazu passen Spiegeleier und Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Garzeit: 25 Minuten.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca.: 257 kcal / 1075 kJ; E 5 g, F 12 g, KH 30 g

2 Brot, Aufstrich

2.1 Käse-Gurken-Sandwich mit Walnussbutter

| | |
|------------------------|-----------------------|
| 50 g Butter | 4 Scheib. Weißbrot |
| 25 g gehackte Walnüsse | 2 Blätter Salat |
| 1/2 TL Honig | 75 g Blauschimmelkäse |
| Prise(n) Salz, Pfeffer | 1/4 Salatgurke |
| 1/2 TL Williamsgeist | 10 Walnusshälften |

Butter, gehackte Walnüsse und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Williamsgeist verfeinern. 2 Scheiben Brot rösten und mit der Walnussbutter bestreichen. Nacheinander mit Salat, Käse, Gurke und den Walnusshälften belegen. Je eine belegte Scheibe Brot mit einer weiteren Brotscheibe bedecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

258 kcal / 1080 kJ

2.2 Kellerpatsch

| | |
|-------------|-----------|
| Essiggurken | Mayonaise |
| Zwiebeln | |

Gurken und Zwiebel fein hacken und mit Mayonaise anrühren

2.3 Märkisches Käsebrot

| | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Butter | ein paar Gurkenscheiben |
| Meerrettich | Salz |
| ein paar Pellkartoffelscheiben | 1 Scheib. Berliner Landbrot |

Berliner Landbrot mit Butter und Meerrettich bestreichen, mit Pellkartoffel- und Gurkenscheiben belegen und salzen.

Mengenangabe: 1

Zubereitungszeit (in Min.): 4

2.4 Spreewaldgurken-Brot

| | |
|----------------------------|--|
| <i>Brotteig:</i> | 750 g gewürfelte Gewürzgurken (feste Sorte!) |
| 600 ml Wasser | te!) |
| 30 g Hefe | 50 g Gyrosgewürz |
| 700 g Weizenmehl, Type 550 | 400 g geriebenen Gouda oder anderen Käse |
| 300 g Roggenmehl | 200 g Sesam |
| 20 g Salz | |

Wasser, Hefe, Roggen- und Weizenmehl in eine Teigschüssel geben und mit der Knetmaschine leicht verkneten, das Salz und das Gyrosgewürz zugeben und den Teig bei mittlerer Stufe ca. 2-3 Minuten kneten, so dass die Zutaten gut verarbeitet sind. Nun den Teig ca. 7 Minuten bei schneller Stufe auskneten. Den Teig in der Knetschüssel 15 Minuten ruhen lassen. Nun die Gurkenwürfel bei langsamer Stufe (1) unterheben! Es ist ratsam, schöne feste Gurkenstücke zu verwenden. Den Teig aus der Rührschüssel nehmen und auf einem zuvor gemehlten Stück vom Küchentisch aufbringen. Den fertigen Teig 10 Minuten entspannen lassen und danach in 4 gleiche Teile von ca. 600 g aufteilen. Es empfiehlt sich, zum Formen der einzelnen Teigstücke eine längliche Form zu wählen, weil wir eine Käse-Sesam-Kruste für das Gurkenbrot vorgesehen haben und so das Brot am meisten Käse und Sesam als Kruste aufnehmen kann. Also bitte keine runden Brotlaibe wählen oder gar im Kasten backen. Den länglichen Brotlaib mit Wasser abstreichen und pro Brot ca. 100 g geriebenen Käse und 50 g Sesam aufstreuen. Beides leicht andrücken und alle vier Brote auf das Backblech legen. Die Brotlaibe noch einmal 20 Minuten ruhen lassen. Jetzt ein Backblech mit Wasser in den Backofen stellen und den auf 250 Grad aufheizen. Die Brote nach der Ruhezeit in den Backofen geben, Temperatur auf 210 Grad zurückstellen und ca. 35-40 Minuten bei Umluft goldgelb ausbacken. Serviervorschlag: Das noch warme Brot mit der herzhaften Käse-Sesam-Kruste mit Leberpastete und Preiselbeeren bestreichen, so dass die Pastete leicht warm wird. Dazu ein gut gekühltes Glas Weißwein servieren.

2.5 Winzeraufstrich

| | |
|-------------------|------------------------------|
| Fleisch, gebraten | Zwiebel |
| Lyoner | Knoblauch |
| Essiggurken | Senf, Ketchup, Salz, Pfeffer |
| Peperoni | |

Fleisch, Lyoner, Gurken, Peperoni, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Senf und Ketchup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.6 Wurstaufstrich

| | |
|--------------------------------|---------------|
| 250 g Butter | 1 Zwiebel |
| 250 g Magerquark | Kapern |
| 8 Essiggurken | Knoblauch |
| 8 Peperoni | Petersilie |
| 300 g Lyoner oder Fleischwurst | Senf |
| 300 g Schinkenwurst | Salz, Pfeffer |
| 2 Paprika, grün | |

Butter und Quark glattrühren. Fein gehackte Peperoni, Wurst, Paprika und Zwiebel untermengen. Nach Geschmack mit Knoblauch und Senf würzen und gehackte Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Fruchtig pikant im Gläsli

| | |
|----------------------------------|--|
| 1 EL Aceto balsamico bianco | 3 klein. Erdbeeren, in feinen Scheiben |
| 1 EL Olivenöl | 2 Aprikosen, in Würfeli |
| 1 TL flüssiger Honig | 1/4 Gurke, entkernt, in Würfeli |
| 1/4 TL Harissa oder Sambal Oelek | 25 g Rucola, grob geschnitten |
| 1/4 TL Salz | |

Aceto und alle Zutaten bis und mit Salz gut verrühren. Früchte, Gurke und Rucola daruntermischen, in Gläsli füllen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

pro Person: 60 kcal / 252 kJ; E 1 g, F 3 g, KH 7 g

3.2 Gurken-Pfirsich-Kaltschale

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 3 Stangen Minze | 80 g Zucker |
| Puderzucker zum Abschmecken | 400 ml Pfirsichnektar |
| 2 Salatgurken | 4 Pfirsiche (à ca.150 g) |
| 1-2 TL Speisestärke | |

Pfirsiche waschen, häuten, dann die Früchte halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in 1-2 cm breite Spalten schneiden. Den Pfirsichnektar mit Zucker aufkochen. Die Pfirsichspalten darin 3-5 Minuten weich garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren, in die kochende Flüssigkeit geben und diese 1 Minute unter Rühren andicken, dann abkühlen lassen. Die Gurken schälen, pürieren oder kalt entsaften. Gurkensaft oder -püree mit der abgekühlten Pfirsichflüssigkeit mischen und mit Puderzucker abschmecken. Blättchen von 2 Stielen Minze abzupfen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Pfirsichspalten zur Suppe geben und kühl stellen. Kaltschale vor dem Servieren mit den übrigen Minzeblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

3.3 Pfefferminz-Gurken-Sorbet

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 120 g Jogurt | 1 Suppenwürfel |
| 3 groß. Salatgurken | schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) |
| 1 EL gehackte Pfefferminzblättchen | |

Den Suppenwürfel in 100 ml heißem Wasser auflösen.

Zwei Gurken schälen und fein reiben.. Mit dem Jogurt, den Pfefferminzblättchen und dem Pfeffer verrühren.

Die Brühe zugießen und alles nochmals gut verrühren.. In einer Eismaschine nach Anleitung gefrieren lassen.

Sobald das Sorbet fest geworden ist, herausnehmen, in einen Behälter geben und im Gefrierfach aufbewahren.. Vor dem Servieren mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen, in sechs Schalen anrichten und mit Pfefferminzblättchen verzieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 20 Minuten

4 Eingemachtes, Eingelegtes

4.1 Einlegegurken

| | |
|--|---------------------------|
| 3 EL Zucker | einige Estragonblättchen |
| 1 l Essig | 3 EL Senfkörner |
| 3 groß. Zwiebeln (1 Glas Perlzwiebeln) | 5 Dillolden |
| 10 Pfefferkörner | Salz |
| 2 Knoblauchzehen | 2 kg Gurken kleine, feste |

Gurken waschen (evtl. abbürsten), mit einer Gabel mehrmals einstechen und 6-8 Stunden in Salzwasser legen. Anschließend abreiben und mit Dill, Senfkörnern, Estragon, Knoblauch, Pfefferkörnern und in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in einen Steintopf oder in ein Glas schichten. Essig mit 1 EL Salz, 1/4 l Wasser und Zucker aufkochen, sofort über die Gurken gießen und mit Einmachzellophan luftdicht verschließen. Nach 2 Wochen alles durch ein Sieb gießen, Brühe auffangen und nochmals aufkochen. Über die Gurken gießen und wieder verschließen. Tipp: Sollte eine bittere Gurke dazwischen sein, mildert sich der Geschmack von selbst, wenn die Gurken etwas länger stehen. Wer gerne sehr scharfe Gurken isst, kann die Gewürze mit Meerrettichscheiben intensivieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.2 Gewürzgurken

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1 kg möglichst kleine Gurken, | 1/2 TL Cayennepfeffer, |
| 3 EL Salz, | 400 ml Wasser, |
| 1 l Wasser, | 400 ml Weißweinessig, |
| 1 daumenlanges Stück Meerrettich, | 2 EL Zucker, |
| 3 Estragon- und 6 Dillzweige, | 1/2 TL Salz |
| 1/2 TL schwarze Pfefferkörner, | |

Gurken waschen, abwechselnd mit 3 El Salz in einen Steinguttopf oder ein Einmachglas schichten. Mit Wasser bedecken und 24 Stunden ziehen lassen. Abseihen. Meerrettich schälen, fein raffeln oder schneiden. Estragon- und Dillzweige, Pfefferkörner und Cayennepfeffer abwechselnd mit den Gurken in ein mit heißer Essig-Salzlösung (2 El Essig, 2 El Salz auf 1 l kochendes Wasser) ausgespültes Schraubdeckelglas oder einen Steinguttopf schichten. Wasser, Weißweinessig, Zucker und 1/2 Tl Salz 5 Minuten miteinander kochen. Heiß über die Gurken gießen. Sofort verschließen. Dunkel und kühl aufbewahren.

4.3 Gewürzgurken

| | |
|---------------------|--|
| 1 kg kleine Gurken | <i>Sud</i> |
| 3 TL Senfkörner | 1/4 l Essig (Kräuternessig oder Weißweinessig) |
| 3 TL Koriander | 3/4 l Wasser |
| 3 Zweiglein Dill | 1/2 Zitrone, Saft |
| 6 Perlzwiebeln oder | 1 1/2 EL Salz |
| 3 klein. Zwiebeln | |

Senfkörner, Koriander, Dill und Zwiebeln in die sauberen Gläser verteilen. Den Sud aufkochen, die Gurken portionenweise kurz abwellen und ohne Flüssigkeit in die Gläser einfüllen. Mit siedendem Sud bis zum Überlaufen auffüllen. Sofort verschließen. Gläser kurz wenden und vor Luftzug geschützt erkalten lassen.

Mengenangabe: 3 Gläser à je 1/2 l

4.4 Gewürzgurken

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| 2 kg kleine Gurken | 10 Pfefferkörner |
| 25 Schalotten | 5 Pimentkörner |
| 2 Bd. Dill oder 3 bis 4 Dilldolden | 2 Lorbeerblätter |
| 1 l Wasser | 50 g Salz |
| 1 l Essig | 250 g Zucker |
| 1 EL Senfkörner | 2 l Wasser, heißes |

Gurken über Nacht in kaltes Wasser legen. Danach abwechselnd mit Schalotten und Dill in Einmachgläser füllen.

Wasser und Essig mit Gewürzen, Salz und Zucker aufkochen, über die Gurken gießen und Gläser verschließen.

Wasser in die Fettpfanne füllen, Gläser hineinstellen und im vorgeheizten Backofen einkochen. E: unten. T.- 175 C bis zum Perlen, dann 20 Minuten 0.

4.5 Gewürzgurken 'Hausfrauen-Art'

| | |
|--|----------------------|
| 4.5 kg Einmachgurken | 3 EL Senfkörner |
| 150 g Salz | 15 Pimentkörner, ca. |
| 400 g kleine Zwiebeln (z. B. Perlzwiebeln) | 8-10 Lorbeerblätter |
| 100 g frischer Meerrettich | 400 ml Essig-Essenz |
| 1 Bd. Dill | 350 g Zucker |
| 2 Dolden Dillblüten, evtl. | 1 Pkg. Einmachhilfe |

Gurken gründlich waschen und trockentupfen. In eine Schüssel schichten und jeweils mit Salz bestreuen. Zugedeckt ca. 12 Stunden stehen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren. Meerrettich waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Dill und -blüten waschen, trockenschütteln. Dill grob schneiden. Gurken waschen, trockentupfen. Mit Zwiebeln, Meerrettich, Dill und übrigen Gewürzen in vorbereitete Twist-off-Gläser schichten. Essig, 2 l Wasser und Zucker aufkochen. Einmachhilfe unterrühren. Gurken sofort damit bedecken. Gläser verschließen. Ca. 2 Wochen kühl lagern. Sud abgießen, erneut aufkochen und über die Gurken gießen. Gläser verschließen. Mind. 4 Wochen kühl lagern.

Mengenangabe: 8-10 Gläser à ca. 720 ml Inhalt:

Haltbarkeit 9-12 Monate

Wartezeit mind. 6 Wochen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

4.6 Gurken-Chutney

| | |
|---|------------------------------|
| 1 kg Gurken, geschält | 1 TL grüne Pfefferkörner |
| 3 Birnen, geschält, Kerngehäuse entfernt, in Würfeln | 1 EL helle Senfsamen |
| 2 Zitronen, gewaschen, in Würfeln | 1/2 TL Salz |
| einige Pfefferminzblätter, fein gehackt | 200 g Zucker oder Rohrzucker |
| 1 TL scharfer Senf | 3 dl Kräuternessig |

Die Gurken längs halbieren und die Kerne mit einem TL oder Apfelaushöher entfernen, in Scheiben schneiden. Zubereitung siehe Apfel-Chutney.

4.7 Gurken-Relish

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 groß. Salatgurke | 100 g Zucker |
| 100 g Zwiebeln | 1/8 l milder Apfelessig |
| 1 grüne Paprikaschote | 1/2 TL Salz |
| 2 Knoblauchzehen | 1/2 TL Senfkörner |
| 2 EL Olivenöl | 1/4 TL Korianderkörner |

Gurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Paprika putzen, abspülen und ebenfalls würfeln. Knoblauchzehen abziehen und vierteln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Gurken- und Paprikawürfel, Zucker, Essig und die Gewürzzutaten dazugeben und alles abgedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich, aber noch nicht zerfallen ist. Sofort in Gläser füllen, fest verschließen und über Nacht durchziehen lassen. Tipp: Wenn Sie das Relish kochend

heiß in saubere Schraubgläser füllen, hält es sich im Kühlschrank etwa sechs Wochen. Es passt zu gegrilltem oder gebratenem Geflügel.

4.8 Gurkenpickles mit Zwiebeln

| | |
|--------------------------|------------------------------------|
| 500 g Gelierzucker | 5 Gewürznelken |
| 2 Zimtstangen | 1/4 l Weißwein |
| 5 Wacholderbeeren | 1/4 l Weißweinessig |
| 1 EL weiße Pfefferkörner | 300 g Schalotten oder Perlzwiebeln |
| 5 Lorbeerblätter | 700 g Salatgurken |

Die geschälten Gurken der Länge nach durchschneiden, die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Die Gurken in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Schalotten schälen. Essig, Weißwein und die Gewürze 10 Minuten kochen lassen. Die Schalotten zufügen und 5-8 Minuten kochen lassen. Dann den Gelierzucker und die Gurkenstücke unterrühren und alles weitere 3-5 Minuten kochen lassen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.9 Gurkensalat auf Vorrat

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| Ausgewachsene, feste Gurken | Senfkörner |
| Salz | Pfefferkörner, weiß |
| wenig Essig | Kräuter- oder Weißwein-Essig |
| Perlzwiebeln oder Zwiebelringe | Sonnenblumenöl |
| frische Dill- und Estragonzweige | |

Die Gurken waschen, schälen, halbieren, Kerne und Mark herauskratzen, in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Salz vermischen und in einem Löcherbecken 2-3 Stunden ziehen und abtropfen lassen. Nachher mit wenig Essig das Salz abspülen.

Die Gurkenscheiben lagenweise mit den Kräutern und Gewürzen in Gläser oder Steinzeugtöpfe schichten, mit Essig auffüllen, bis die Gurken bedeckt sind. Soviel Sonnenblumenöl sorgfältig darüber gießen, bis sich eine dünne Schicht gebildet hat. Gläser und Töpfe gut verschließen. Beim jeweiligen Gebrauch darauf achten, dass der Rand sauber bleibt. Kühl und dunkel aufbewahrt, sind die Gurken mindestens 1/2 Jahr haltbar.

4.10 Kräuter-Cornichons

| | |
|-------------------|----------------------|
| 1 kg Cornichons | 1 Zweiglein Estragon |
| 50 g Salz | 2 Nelken |
| 1 l Kräuternessig | 2 Lorbeerblätter |
| 5 Perlzwiebeln | 10 Pfefferkörner |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL Senfkörner* |
| 1 Zweiglein Dill | 1 l Kräuternessig |

1. Tag: Cornichons gut waschen und lagenweise mit dem Salz in einen Steinzeugtopf schichten.

2. Tag: Cornichons aus dem Topf nehmen, mit einem Tuch gut abreiben, wieder einfüllen. Essig mit Perlzwiebeln, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen aufkochen, leicht ausgekühlt über die Cornichons gießen.

3. Tag: Den Essigsud absieben, nochmals aufkochen und wieder über die Cornichons gießen. Kühl stellen bis zum... .. 8. Tkg: Den Essigsud weggießen. Frischen Essig aufkochen, erkalten lassen und über die Cornichons gießen. Die Cornichons müssen vom Essig bedeckt sein. Ein Holzbrett oder verkeilte Holzspieße verhindern das Aufsteigen. Steinzeugtopf mit Pergamentpapier verschließen. Kühl aufbewahren.

* Senfkörner sind nicht unbedingt nötig, tragen jedoch zur besseren Konservierung bei.

4.11 Milde Essiggurken

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1 1/2 kg kleine Gurken | 3/4 l Wasser |
| 3/4 l Obst- oder Kräuternessig | einige Pfefferkörner |

Gurken gut waschen. In saubere Gläser bis 5 cm unter den Glasrand einfüllen. Essig, Wasser und Pfefferkörner zusammen aufkochen, erkalten lassen und über die Gurken gießen. Diese müssen vom Essigwasser bedeckt sein. Gläser verschließen und 15-20 Minuten im heißen Wasserbad ziehen lassen. Die Gläser müssen dabei auf einen Siebeinsatz gestellt werden und sollen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Sie dürfen sich nicht berühren!

Mengenangabe: 2 Gläser à je 1

4.12 Milde Essiggurken

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| 1 kg kleine Gurken | einige Pfeffer- und Senfkörner |
| 1/2 l Essig | 1 Zweiglein Dill |
| 1/2 l Wasser | |

Die Gurken gut waschen, in die vorbereiteten Gläser bis 3 cm unter den Glasrand einfüllen. Essig, Wasser und Gewürze zusammen aufkochen, über die Gurken gießen (Gurken müssen bedeckt sein), Gläser verschließen.

Im Wasserbad 10-15 Minuten ziehen lassen.

4.13 Polnische Gurken

Geschälte Gurken schneidet man in 2 bis 3 cm dicke Scheiben und legt sie mit Zwiebelscheiben schichtweise in einen Steintopf. Jede Lage bekommt einen knappen Eßlöffel Salz. Am zweiten Tag gießt man das Salzwasser ab und gibt Kräuternessig (mit Estragon), zur Hälfte mit Wasser verdünnt, kochend über die Gurken. Am dritten Tag wird dieser Essig nochmals kochend darübergeschüttet. Am vierten Tag kommen die Gurken zum Ablaufen auf ein Sieb. Dann legt man sie schichtweise, auf jede Schicht ein Lorbeerblatt, ein Sträußchen Dill, einen Eßlöffel Meerrettich, 1/4 Teelöffel gestoßenen Pfeffer. Der Aufguß besteht jetzt aus einer aufgekochten Mischung von 1 Liter Essig, 3/4 Liter Wasser und 250 Gramm Zucker mit Einmachhilfe (Gurkenfrisch). Die Flüssigkeit muß zwei Fingerbreit überstehen, die Gurken nehmen sie in sich auf.

Drei Tage darauf kann gekostet werden.

4.14 Senfgurken

2 1/2 kg geschälte Gurken in Streifen schneiden, mit Senfkörnern, Lorbeerblättern, reichlich Zwiebeln und 2 Eßlöffel Salz 5 bis 6 Stunden ziehen lassen. Dann 1/4 l Essig mit 4 gestrichenen Eßlöffeln Zucker aufkochen und sofort über die Gurken geben. Gut durchmischen und in Gläser füllen. 20 Minuten bei 80°C einkochen.

4.15 Senfgurken

Große, reife Schlangengurken schält man, halbiert sie und befreit sie recht sorgfältig mit einem silbernen Löffel von Kernen und Mark. Anschließend schneidet man sie in beliebig große Stücke, bestreut sie mit Salz und lässt sie über Nacht ziehen. Am nächsten Tag legt man sie in Sieb zum Abtropfen, trocknet sie mit einem Tuch ab und schichtet sie in Gläsern oder Steintöpfen mit dazwischen gestreuten Senfkörnern, Estragon, Basilikum, Schalotten, geschälten Perlzwiebeln, geschnittenen Meerrettich und Schoten von spanischem Pfeffer. Danach kocht man Weinessig mit Salz (man rechnet auf 1 l Essig 1 Löffel Salz) und gießt ihn nach dem Auskühlen über die Gurken. Am anderen Tag der Essig wieder abgegossen, aufgekocht und erkaltet erneut über die Gurken gegossen. Dies wiederholt man nach einigen Tagen noch zwei Mal. Dann bindet man die Einmachgefäße mit Pergamentpapier zu, das zuerst in kaltes Wasser, Essig oder Rum getaucht wird. Die Gurken müssen jetzt kühl stehen und nach 2 - 3 Wochen können sie gegessen werden.

4.16 Zuckergurken

2.5 kg Schmogurken, feste
1 l Weinessig
800 g Zucker
50 g Salz
12 Gewürznelken

2 Stangen Zimt
200 g Kandis, weißer
nach Belieben
Dill, etwas
Senfkörner

Die Gurken waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Gurken mit dem Buntmesser in dicke Scheiben schneiden. 2 l Wasser mit 1/2 l Essig aufkochen und die Gurkenstücke darin 3 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Den restlichen Essig, 3/4 l Wasser, Zucker, Salz und Gewürze aufkochen. Die Gurkenstücke evtl. in mehreren Partien in dem Sud glasig kochen. Dann mit den Gewürzen, Kandisstücken, Dill und Senfkörnern in die Gläser schichten, mit dem heißen Sud übergießen und sofort verschließen. (für 4 - 5 große Twist-Off- Gläser)

Mengenangabe: 4 Gläser

Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten

Kochzeit pro Partie ca. 8 - 10 Minuten

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Gurken-Schmortopf

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 4 Schmorgurken | 1/2 B. Sahne |
| 4 Scheib. gekochter Schinken (à 50 g) | 2 EL Zitronensaft |
| 4 Zwiebeln | Zucker |
| 2 Knoblauchzehen | Salz |
| 4 Kartoffeln | weißer Pfeffer |
| 20 g Butter oder Margarine | 4 hart gekochte Eier |
| 1 Tasse Fleischbrühe | 4 EL gehackter Dill |

Schmorgurken schälen, längs halbieren, Kerne herausschaben, Gurkenhälften in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Zwiebeln grob, Knoblauch fein hacken. Geschälte Kartoffeln klein würfeln. Fett im Topf flüssig werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren auf 2 oder Automatik- Kochplatte 5-6 glasig dünsten. Schinkenstreifen dazugeben und kurz mit anbraten. Gurken und Kartoffeln untermischen, dann mit Brühe und Sahne ablöschen. Gewürze zufügen, im geschlossenen Topf ca. 15 Min. schmoren lassen. Eier pellen, grob hacken. Das Gericht in eine Schüssel füllen, mit Eiern und Dill garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.2 Gurkeneintopf

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 350 g Kasseler | 3 EL Öl |
| 1 TL Paprikapulver, edelsüß | 500 ml Fleischbrühe (Instant) |
| 350 g Kartoffeln | Salz, Pfeffer |
| 4 klein. Gärtnergurken | 1 EL Dill |
| 1 Gemüsezwiebel | |

Kasseler abbrausen, trockentupfen, in Streifen schneiden, mit Paprika bestreuen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Gurken abbrausen, schälen, längs halbieren, entkernen, in kleine Stücke teilen. Zwiebel abziehen, hacken. Zwiebel, Kartoffeln, Fleisch im Öl ca. 5 Min. dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen, würzen. Mit Dill bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 270 kcal; E 18 g, F 16 g, KH 14 g

5.3 Gurkeneintopf mit Pute

| | |
|----------------------------------|--|
| 4 EL feingeschnittene Minze | 1 Gemüsezwiebel (geschält, in kleine Würfel geschnitten) |
| 2 EL Sesam | 1 EL Butter |
| Saft einer Limone | feines Rapsöl zum Braten |
| 1/2 l Gemüse- oder Geflügelbrühe | 2 Salatgurken |
| 1 EL Honig | 600 g Putenbrust (kalt abspülen, trocknen, würfeln) |
| 1 EL Sojasauce | |
| Salz | |
| 1 EL mildes Currypulver | |

Die Gurken schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf Rapsöl und Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel anschwitzen, Gurkenwürfel hinzugeben und mit Salz und Curry würzen. Mit Honig und Sojasauce abschmecken und mit der Brühe aufgießen, ca. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Inzwischen in einer Pfanne wenig Rapsöl erhitzen und die gesalzenen Putenwürfel bei starker Hitze von allen Seiten goldbraun braten, eventuell noch ein paar Zwiebelwürfel hinzufügen. Die angebratenen Putenwürfel zum Gurkenragout geben und mit der Minze, Sesam und dem Limonensaft abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

5.4 Schmorgurkentopf mit Kasseler

| | |
|--------------------|----------------------|
| 1 EL Crème fraîche | 2 kg Schmorgurken |
| Salz, Pfeffer | 2 Knoblauchzehen |
| 1/4 l Fleischbrühe | 3-4 dicke Zwiebeln |
| 100 g Tomatenmark | 1-2 EL Butterschmalz |
| 500 g Kartoffeln | 750 g Kasseler |

Kasseler in Würfel schneiden und in Butterschmalz anbraten. Dann die kleingehackten Zwiebeln und die durchgepressten Knoblauchzehen mitdünsten. Schmorgurken schälen, halbieren, die Kerne entfernen und würfeln; ebenso die Kartoffeln schälen und würfeln. Beides zum Fleisch geben, umrühren und kurz mitschmoren lassen. Tomatenmark mit der Fleischbrühe vermischen und dazugeben. Zugedeckt etwa 45 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Kartoffeln und Gurken sollten noch Biss haben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraîche abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Fischragout mit Gurken

| | |
|------------------------------|----------------------|
| 5 Schalotten | 600 g Rotbarschfilet |
| 1 Salatgurke | 1 TL Senf |
| 1 EL Butter | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Zitronensaft | 1 Bd. Dill |
| 125 ml Gemüsebrühe (Instant) | |

Schalotten abziehen, achteln. Gurke abbrausen, schälen, längs halbieren, entkernen und in etwa 112 cm dicke Scheiben schneiden.

Schalotten und Gurke in der Butter glasig dünsten. Den Zitronensaft und die Brühe angeben, einmal aufkochen und zugedeckt ca. 8 Min. köcheln lassen.

Fischfilets abbrausen, trockentupfen, in mundgerechte Würfel teilen. Gemüse mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Fischwürfel hinzufügen und zugedeckt etwa weitere 8 Min. garen. Den Dill abbrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen. Das Fischragout in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit den Dillfähnchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 200 kcal; E 29 g, F 9 g, KH 2 g

6.2 Forellenpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm

| | |
|--|---------------------------|
| 8 Scheib. hauchdünnen, geräucherten Speck (80 g) | Salz, Pfeffer |
| 1-2 EL heller Soßenbinder | 1 Zitrone, Saft von |
| 125 g Schlagsahne | 8 Forellenfilets à 100 g |
| 125 l Weißwein | 1 Zwiebel |
| 250 ml Fischfond oder Brühe (Glas) | 1 Salatgurke |
| 60 g Butterschmalz | 200 g dunkle Champignons |
| 1 Bd. Schnittlauch | 1/2 Bd. glatte Petersilie |
| | 1 Bd. Lauchzwiebeln |

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. In kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Herausnehmen und abtupfen. Die Petersilie putzen, waschen und die Blätter abzupfen. Die Champignons putzen, evtl. waschen oder Schmutz abpinseln. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Gurke würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Die Forellenfilets waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer

würzen. Petersilienblättchen auf die Innenfläche der Filets legen. Die beiden Endstücke der einzelnen Filets nach innen übereinander klappen. Lauchzwiebel- und Speckstreifen um die Päckchen wickeln und mit Bast (oder Küchenband) festbinden und verknoten. 20 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Champignons darin andünsten. Die Gurkenwürfel zufügen und mit Fischfond und Wein ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln. Inzwischen in einer beschichteten Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Fischpäckchen darin rundherum ca. 8-10 Minuten braten. Die Sahne zu der Champignonsoße geben und aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Schnittlauch zufügen und kräftig abschmecken. Die Soße mit den Fischpäckchen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

6.3 Gurken mit Forellenfilets

2 Gurken, längs halbiert, entkernt

1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Füllung

1 EL Butter

300 g Rüebli, an der Röstiraffel gerieben

1 TL Zucker

3 EL Gemüsebouillon

1 dl Soßenhalbrahm

1/4 TL Salz

1 geräuchertes Forellenfilet (ca. 100 g), zer-zupft

1 EL Dill, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Gurken ins Dämpfkörbchen geben, würzen, zugedeckt ca. 10 Min. knapp weich garen, zugedeckt warm halten.

Füllung: Butter warm werden lassen. Rüebli mit dem Zucker andämpfen, Bouillon und 2/3 des Rahms begeben, salzen, Rüebli zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. knapp weich köcheln. Forellenfilet, Dill und restlichen Rahm darunter mischen, würzen, Masse in die Gurken verteilen.

Mengenangabe: 2 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 307 kcal / 1284 kJ; E 16 g, F 20 g, KH 16 g

6.4 Seezunge in Safransauce

2 küchenfertige Seezungen (je etwa 400 g)

1/2 Zitrone, Saft

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zwiebel kleine

1 Salatgurke

2 EL Butter

1 Dos. Safran

125 ml Fischfond (selbstgemacht oder aus dem Glas)

2 EL Crème fraîche

1 Handvoll Kerbel

1. Die Seezungen abspülen und trockentupfen. Mit etwa drei Viertel des Zitronensafts beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauschaben. Das Gurkenfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
3. In einem breiten Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebel und die Gurke darin andünsten. Den Safran darüber stäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Fischfond ablöschen. Die Crème fraîche hineinrühren, salzen und pfeffern.
4. Alles aufkochen lassen. Dann die Seezungen in die kochende Sauce legen. Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch darin zugedeckt in 5 - 6 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und anrichten.
5. Inzwischen den Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken und den Kerbel darüber streuen. Zum Fisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1200 kJ

6.5 Victoriabarsch mit Gurkenragout

| | |
|--------------------------|--|
| 2 Schalotten | 2 EL Öl |
| 1 Salatgurke (ca. 350 g) | 4 Victoriabarsch-Filets (à etwa 180 g) |
| Salz | Pfeffer |
| 40 g Butter | Mehl zum Wenden |
| 75 ml trockener Weißwein | 2 Zweige Estragon |
| 175 g Schlagsahne | |

Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurke in Würfel schneiden und leicht salzen.

15 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gurke dazugeben, 1 Minute dünsten. Wein angießen und einkochen lassen. Sahne dazugeben und das Ragout bei mittlerer Hitze zugedeckt 3 Minuten dünsten.

Inzwischen übrige Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In der Pfanne von jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Gurkenragout mit Salz und Pfeffer würzen. Estragon waschen, Blättchen abzupfen, klein schneiden und unters Ragout mischen.

Gurken und Fisch auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.

Dazu passen: Salzkartoffeln oder Reis

TIPP: Wer keinen frischen Estragon bekommt, kann das Ragout auch klassisch mit Dill würzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion: 460 kcal / 1940 kJ; E 34 g, F 33 g, KH 7 g

6.6 Zander auf Gurkenragout

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1 ausgewallter Pizzateig (ca. 32cm Ø) | 2 EL Mehl |
| 2 EL Olivenöl | 2 Gurken |
| einige Thymianzweiglein | 1 Glas Cornichons (ca. 240 g) |
| 600 g Zanderfilets (MSC) | 30 g Butter |
| 1/2 TL Salz | 1/2 TL Salz |
| wenig Pfeffer | |

Pizzateig in 8 gleich große Stücke schneiden. Mit wenig Öl bestreichen, 2 EL Thymianblättchen darüberstreuen. Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Fisch in Stücke schneiden, würzen, mehlen. Fisch in einer beschichteten Bratpfanne im heißen Öl portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, warm stellen. Gurken in Würfel, Cornichons in Scheiben schneiden.

Gurken, Cornichons und 1 EL Thymianblättchen in derselben Pfanne zugedeckt ca. 5 Min. dämpfen, Butter begeben, salzen. Fisch mit Gemüse und Pizza-Ecken anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 495 kcal / 2068 kJ; E 37 g, F 17 g, KH 48 g

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Geschnetzeltes mit feinsauren Gurken

| | |
|---|---|
| 300 g süße Sahne | 2 Äpfel |
| 2 TL Vollkornsenf mittelscharf | 2 Zwiebeln |
| Butterschmalz | etwas Mehl |
| 1 Glas Gewürzgurken (Abtropfgewicht 190g) | Salz, Pfeffer, Koriander 500 g Schweinelende |

Schweinelende in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in Mehl wenden. Zwiebeln fein hacken, Gewürzgurken und geschälte, entkernte Äpfel in feine Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig werden lassen, Schweinelende dazugeben und bei starker Hitze unter ständigem Wenden einige Minuten braten. Gurken und Apfelscheiben hinzufügen, Sahne angießen und mit Senf würzen. Nochmals gut aufkochen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

7.2 Gurkencurry

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 700 g Schmorbraten | 1 kg Schmorgurken |
| 50 g Butterschmalz | 1 Becher Crème fraîche (200 g) |
| 1 Gemüsezwiebel (ca. 400 g) | Salz, Pfeffer a. d. Mühle |
| 2-5 EL Mehl | 2 TL Zitronensaft |
| 1 EL Curry (mild) | 1 Bd. Schnittlauch |
| 1/4 l Brühe (Instant) | |

Fleisch in Würfel schneiden, im heißen Butterschmalz von allen Seiten braun anbraten (eventuell portionsweise), bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebel pellen, vierteln, quer in Streifen schneiden, zum Fleisch geben und glasig dünsten. Mehl mit Curry mischen, über das Fleisch stäuben, kurz anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 60 Minuten garen. Gurken waschen, schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, Gurken in dicke Streifen schneiden. Mit der Crème fraîche zum Fleisch geben und weitere 20 Min. zugedeckt schmoren. Gurkencurry mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch in Röllchen schneiden, darüberstreuen. Mit Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 1 Stunde, 20 Min.

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 755 kcal / 3159 kJ; E 35 g, F 56 g, KH 19 g

7.3 Gurkenfleisch

| | |
|---------------------|-----------------------|
| 400 g Schweinefilet | 1 TL Senfkörner |
| 500 g Schmorgurken | Salz |
| 60 g Butter | 2 EL Weißweinessig |
| 1 EL Zucker | 1 Bd. Dill (zerzupft) |

Filet in Scheiben schneiden. Gurken schälen, halbieren, Kerne herausschaben, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. 30 g Butter mit dem Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, Senfkörner und Gurken dazugeben, 6-8 Min. unter Wenden andünsten. Filet salzen, in der restlichen Butter bei starker Hitze 2 Min. braten. Zu den Gurken geben, Essig dazugießen, mit Dill mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

7.4 Lammhackfleischbällchen mit kalter Gurkensauce

| | |
|------------------------------|---|
| 50 g Weißbrot, altbacken | 1 Gurke |
| 1 Zwiebel | 1 TL Salz |
| 0.5 Bd. Petersilie | 10 Blatt Minze, klein |
| 10 Blatt Minze, klein | 1 Becher Naturjoghurt, oder Rahmjoghurt |
| 500 g Lammhackfleisch | (180 g) |
| 2 EL Pastis, oder Pernod | Salz, Pfeffer, aus der Mühle |
| 1 EL Reibkäse | <i>Zum Fertigstellen:</i> |
| 1 Ei | 2 EL Mehl |
| Salz, Pfeffer, aus der Mühle | 4 EL Olivenöl |

Sauce:

1. Das Brot in Stücke schneiden und mit lauwarmem Wasser bedeckt 10 Minuten einweichen. 2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie und Minze ebenfalls hacken. 3. Das Brot gut ausdrücken und hacken. 4. Das Fleisch in eine große Schüssel geben. Brot, Zwiebel, Kräuter, Pastis oder Pernod, Käse und Ei beifügen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut zu einem glatten Fleischteig mischen. 30 Minuten kühl stellen. 5. Für die Sauce die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne herauskratzen und die Gurkenhälften an der Röstiraffel reiben. In ein Sieb geben, mit dem Salz mischen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen. 6. Inzwischen die Minze fein hacken. Mit dem Joghurt mischen. 7. Die Gurken kurz kalt abspülen, dann auf Küchenpapier trockentupfen. Unter

die Joghurtsauce mischen. Wenn nötig mit Salz sowie reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und kalt stellen. 8. Das Mehl in einen Teller geben. Aus dem Fleischteig baumnussgrosse Kugeln formen und im Mehl wenden. 9. In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Hackfleischkugeln bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten goldbraun braten. Mit der Gurkensauce und knusprigem Brot servieren.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren oder nach Belieben die ganze Menge Hackfleischbällchen zubereiten und die Hälfte davon roh oder kurz angebraten tiefkühlen. Vor Verwendung 30 Minuten antauen lassen. 1 Person: Fleischmenge vierteln, restliche Zutaten halbieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 427 kcal / 1788 kJ; E 31 g, F 24 g, KH 15 g

7.5 Schmorgurken mit Schweinekotelett

| | |
|---|---------------------|
| 1 kg Schmorgurken | 4 Schweinekoteletts |
| 2 Zwiebeln | Pfeffer |
| 80 g durchwachsener, geräucherter Speck | 2 EL Öl |
| 1 EL Butter | Salz |
| 1 EL Zucker | 1 Bd. Dill |
| 2 EL Obstessig | 4 EL Sauerrahm |

Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln.

Speck in Streifen schneiden, in Butter anbraten. Zwiebeln dazugeben, andünsten. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Gurken unterheben. Essig zufügen. Zugedeckt 20 Min. schmoren lassen.

Die Koteletts abrausen, trockentupfen, pfeffern und im heißen Öl auf jeder Seite 6 Min. braten. Herausnehmen, salzen, warm stellen. Dill abrausen, trockenschütteln, fein hacken. Mit Sauerrahm unter die Gurken ziehen. Kurz aufkochen, würzen. Mit Koteletts, evtl. Salzkartoffeln anrichten

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 390 kcal; E 39 g, F 23 g, KH 8 g

7.6 Schweinefleisch-Gurken-Pfanne

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| 1 Bd. Dill | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 175 g Sauerrahm | 1/4 l Gemüsebrühe |
| 100 g Zwiebeln | 30 g Butterschmalz |
| 500 g Gurken | 750 g Schweinefleisch aus der Nuss |

Schweinefleisch in Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Minuten weiterschmoren. Nach und nach Flüssigkeit ergänzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken schälen, halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerngehäuse entfernen. Zwiebel schälen und halbieren. Gurken und Zwiebel in Streifen schneiden. Gemüse 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben und garziehen lassen. Mit Sauerrahm binden, mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.7 Schweinenacken mit Schmorgurke

| | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 600 g Schweinenacken ohne Knochen | 75 g geräucherter Speck |
| 30 g Butterschmalz | 2 Zwiebeln |
| Salz, Pfeffer | 800 g Gurke |
| 2 Zwiebeln | je 1 EL Mehl und Zucker |
| 1/2 l Fleischbrühe | 1/4 l Fleischbrühe |
| 1 EL Kartoffelstärke | 1 EL Tomatenmark |
| 2 EL Wasser | 1 EL Essig |
| 30 g Butterschmalz | |

Schweinefleisch pfeffern und salzen. Zwiebeln schälen und vierteln. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten lassen. Fleischbrühe aufkochen und zu dem Braten gießen, ca. 60 Minuten bei 290 °C schmoren lassen. Herausnehmen und warm stellen. Kartoffelstärke mit Wasser berühren und die Soße damit binden. Die Gurke schälen und in Stücke schneiden, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Speck und Zwiebeln schälen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Speck und Zwiebeln darin anschwitzen. Die Gurkenstücke zugeben und mit Mehl bestäuben, Zucker unterheben und goldgelb braten. Fleischbrühe mit Tomatenmark vermischen, zugeben und ca. 15 Minuten weiterschmoren lassen. Mit Essig abschmecken. Das Schweinefleisch in Scheiben schneiden, mit Schmorgurken und der Soße servieren. Beilage: Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 100

7.8 Spreewälder Gurkenfleisch

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1 Bd. Thymian, gerebelt | 1 Becher Crème fraîche (200g) |
| 1 EL grober Senf | 20 g Mehl |
| 125 g Honig-Senf Gurken aus dem Glas | 50 g Butter |

2 klein. Zwiebeln
1/4 l Rinderbrühe
Rapsöl zum Braten

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
500 g Rinderhüfte oder -filet

Das Fleisch in Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in heißem Rapsöl fast garbraten. Die Zwiebeln schälen und feinwürfeln, in der Butter anschwitzen. Dann das Mehl darüberstäuben und ohne Farbe nehmen zu lassen anschwitzen. Mit der Rinderbrühe ablöschen, Crème fraîche dazugeben und alles unter Rühren zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, Thymian nach Geschmack zugeben, die Senfgurken in Stücke schneiden und mit dem Fleisch in die Sauce geben. Bei milder Hitze 2-5 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren, damit die Soße nicht ansetzt. Tipp: Als Beilage passen wunderbar in Scheiben geschnittene Kartoffelklöße vom Vortag, die in Butterschmalz goldbraun gebraten werden.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 60

8 Geflügelgerichte

8.1 Backhendl perfekt mit Rahmgurkensalat

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 Bd. Blatt Petersilie, fein geschnitten | 1 Zitrone, Saft von |
| 2 l Rapsöl zum Frittieren oder 2 kg Butterschmalz | 2 junge Hähnchen à ca. 1 kg |
| 4 Eier, verschlagen | 75 g Crème fraîche |
| Mehl und Semmelbrösel zum Wälzen | Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle |
| | 2 Salatgurken |

Zuerst die Gurken schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Streifen leicht ansalzen und 1 Std. stehen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. Die Zitrone vollständig auspressen. Die Gurken nun leicht ausdrücken, mit dem Schmand vermischen, die Petersilie dazugeben und mit einem Teil des Zitronensafts und frisch gemahlenem weißem Pfeffer abschmecken. Die Hähnchen mit der Brust nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Die Flügel mit einem scharfen Messer abtrennen, die beiden Keulen ebenfalls abtrennen. Flügel und Keulen in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und in 20-30 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen, leicht abkühlen lassen und die Haut komplett ablösen. In der Zwischenzeit die Brust links und rechts vom Brustbein einschneiden und die beiden Brusthälften herauslösen. Ebenfalls die Haut und eventuelle Sehnen an der Innenseite ablösen. Sie können Brust- und Keulenstücke jetzt noch halbieren, dann haben Sie handlichere Stücke. Alle Geflügelstücke zuerst mit Zitronensaft, dann mit Salz würzen, dann in Mehl wälzen, dann in verquirltem Ei und dann in den Semmelbröseln. Alle vorbereiteten Teile in 180 °C heißem Fett portionsweise ca. 5-7 Minuten ausbacken. Die Teile auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Rahmgurkensalat servieren. Tipp: Wenn Sie die Keulenstücke auf beiden Seiten des Knochens einschneiden, garen Sie schneller und gleichmäßiger. Den Gurkensalat beim Anmachen eventuell mit etwas vom ausgetretenen Gurkensaft verdünnen, dann gerinnt der Schmand nicht so schnell. Die vorbereiteten Hähnchenteile können alternativ zum Butterschmalz auch in 2 Liter heißem Rapsöl frittiert werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.2 Hähnchen mit Gurkensalat

| | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) | Salz, Pfeffer |
| 1 1/2 Bio-Zitronen | 1/2 Bd. Thymian |
| 1 klein. Knoblauchknolle | 50 g Mandelblättchen |
| 150 g Joghurt | 1 Gurke |

1 Zwiebel
3 EL Weißweinessig

6 EL Öl

Filets abbrausen und trocken tupfen. Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Knoblauchzehen von der Knolle lösen und abziehen. 1 Knoblauchzehe hacken, mit Zitronensaft sowie Joghurt verrühren, salzen und pfeffern. Fleisch darin ca. 30 Min. ziehen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Übrige Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Eine gefettete Auflaufform mit Knoblauchzehen und Zitronenscheiben auslegen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit dem Fleisch auf die Zitronen legen. Filets im Ofen ca. 10 Min. braten, wenden, mit Mandeln bestreuen und weitere ca. 15 Min. braten.

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Essig, Öl, Salz sowie Pfeffer verrühren und mit den Gurken vermengen. Hähnchenbrustfilets mit dem Gurkensalat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Ruhen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 390 kcal; E 40 g, F 22 g, KH 7 g

8.3 Hähnchen mit Schmorgurke

| | |
|------------------------------|----------------------|
| 1 Markenhähnchen (ca. 800 g) | 1/2 l Brühe |
| 1 Salatgurke (400 g) | 1 Bd. gehackter Dill |
| 1 grüne Paprikaschote | Basilikum |
| 1 Becher Magerjoghurt | 1 Prise Zucker |
| 25 g Butter | Salz |
| 1 Pkg. helle Sauce Instant | Pfeffer |

Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Gewaschenen Paprika entkernen, in Würfel schneiden. Das Hähnchen säubern, vierteln, würzen und in Butter anbraten. Das Gemüse andünsten, mit Brühe auffüllen. Alles zusammen ca. 45 Minuten bei geringer Hitze langsam schmurgeln lassen. Joghurt und helle Sauce Instant einrühren. Mit einer Prise Zucker abschmecken. Mit Dill bestreuen. Als Beilage Salzkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

300 kcal / 1256 kJ

8.4 Hähnchengeschnetzeltes mit Gurke

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 150 ml helles Bier (z.B. Pilsener) |
| geriebene Muskatnuss | 1 EL Rapsöl |
| 1 EL Butter oder Margarine | 200 g Kirschtomaten |
| 2 EL Speisestärke | 600 g Hähnchenfilets |
| Pfeffer aus der Mühle | 200 g Gewürzgurken |
| 3 EL körniger Senf | 250 g Champignons |
| 100 g Schlagsahne | 500 g Spätzle |
| 1/2 l Hühnersuppe (Instant) | |

Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Champignons putzen, säubern und halbieren. Gewürzgurken längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Zwiebel schälen, feinwürfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausnehmen und warmhalten. Zwiebel im Bratfett anbraten. Pilze und Gurken zufügen. Kurz mitbraten, mit Bier und Brühe ablöschen. Sahne zufügen, aufkochen und Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, in die kochende Soße rühren und damit binden. Fleisch und Tomaten in die Soße geben und nochmals aufkochen. Spätzle abgießen und abtropfen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen, Spätzle darin kurz schwenken. Mit Salz und Muskat würzen. Hähnchengeschnetzeltes mit Spätzle auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein kühles Pils.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 530 kcal / 2220 kJ

8.5 Hühnerreis Hainan

Huhn

- 1 ca. 1,5 kg schweres Huhn
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Scheib. Ingwerwurzel, je 1cm dick, zerdrückt
- Sesamöl, zum Einreiben

Reis

- 300 g Reis
- 3 EL Erdnussöl
- 1 Scheib. Ingwerwurzel (1 cm dick), gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- Salz

Chilisauce

- 4 frische rote Chile, zerrieben
- 3 Knoblauchzehen geschält und zerrieben
- 4 Limetten, den Saft
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Ingwerwurzel, zerrieben

Garnitur

- 1 Salatgurke, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 4 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- Petersilie oder Koriandergrün

Das Huhn innen und außen säubern und abtrocknen. Eine Ingwerscheibe in den Rumpf des

Huhns legen, die andere zusammen mit den Frühlingszwiebeln in einen ausreichend großen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, das Huhn hinein geben, so dass es vollständig vom Wasser bedeckt ist. Den Topf nicht schließen. Das Wasser erneut zum Kochen bringen die Temperatur reduzieren und das Huhn ca. 20 Minuten simmern lassen. Das Hühnerfleisch sollte zart rosa und noch feucht sein. Sobald das Huhn gar ist nimmt man es aus der Brühe und reibt es mit Sesamöl ein. Wenn es abgekühlt ist, löst man das Fleisch von den Knochen und teilt es in Portionsstücke. Die Hühnerbrühe gießt man durch ein feinmaschiges Sieb und stellt sie zunächst beiseite.

Um den Reis zu kochen erhitzt man das Erdnussöl und röstet darin den gehackten Ingwer und den gehackten Knoblauch. Wenn sie ihr Aroma an das Öl abgegeben haben, schöpft man sie heraus und dünstet in dem heißen Fett den Reis glasig. Dann gießt man mit eineinhalbmal so viel Flüssigkeit (Hühnerbrühe) wie Reis auf, salzt und kocht bei niedriger Temperatur, bis die Flüssigkeit aufgenommen und der Reis trocken ist.

Für die Chilisauce verrührt man die Zutaten sorgfältig miteinander. Diese Sauce lässt sich im Voraus zubereiten und hält in einem Schraubglas im Kühlschrank einige Tage. Wenn keine frische Chilischoten vorhanden sind - Sambal Oelek nehmen und nur den Saft einer Limette dazugeben.

Die Hühnerbrühe wird zum Servieren erneut erhitzt, mit Salz abgeschmeckt und erhält eine Einlage aus chinesischem Blattgemüse und gehackten Frühlingszwiebeln.

Zum Servieren richtet man das Hühnerfleisch auf einer großen Platte auf einem Bett aus Gurkenscheiben an, träufelt ein paar Tropfen Sesamöl darüber und garniert mit den Tomaten und der Petersilie bzw. dem Koriander.

Dazu reicht man den Reis und die Hühnerbrühe.

Getränkertipp: ein gut gekühlter, fruchtiger Rosé

Mengenangabe: 4 Portionen

8.6 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1 Rettich | 3 EL gehackter Dill |
| 1 Salatgurke | Salz |
| 150 g Magerquark | schwarzer Pfeffer |
| 1 EL mittelscharfer Senf | 1 Zitrone, abger. Schale von |
| 1 Eigelb | 300 g Putenbrust |
| 2 EL Essig | 100 g Maiskörner (aus der Dose) |

Für die Sauce den Rettich putzen, waschen, schälen und halbieren. Die Gurke schälen und halbieren. Je 1 Rettich- und Gurkenhälfte in Scheiben schneiden. Diese zusammen mit Quark, Senf, Eigelb und Essig in einem Mixgerät oder mit dem Pürierstab eines Handrührgeräts fein pürieren.

Den Dill unter die Rettich-Gurken-Sauce heben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Putenbrust gegebenenfalls von Haut- und Sehnenresten befreien, unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen.

Das Fleisch in siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt ziehen lassen. Es dann herausnehmen und mundgerecht würfeln.

Die Maiskörner abtropfen lassen. Die restliche Gurkenhälfte in Würfel schneiden, die übrige Rettichhälfte sehr fein hobeln. Maiskörner und Rettichscheiben sowie Gurken- und Geflügelwürfel in die Sauce geben und alles gut miteinander vermengen. Das Ganze auf 4 Tellern anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

8.7 Schnitzel natur mit Kürbis-Gurken-Gemüse

| | |
|--|-----------------------------------|
| 400 g kleine vorwiegend fest kochende Kartoffeln | 3 EL Butterschmalz |
| Salz | 200 ml Sahne |
| 250 g eingelegter Kürbis (Glas) | 2 cl Anisschnaps (z. B. 'Pernod') |
| 1 Salatgurke (ca. 450 g) | 4 Putenschnitzel (à ca. 180 g) |
| 2 weiße Zwiebeln | Pfeffer |
| 1 Bd. Dill | Cayennepfeffer |

Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 20 Min. in Salzwasser garen.

Kürbis in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Die Salatgurke waschen, Enden abschneiden. Die Gurke schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und hacken. Dill abbrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen und hacken.

2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Gurke und Kürbis hinzufügen und beides kurz mitdünsten. Sahne, Anisschnaps angießen, etwa 5 Min. köcheln lassen.

Die Putenschnitzel abbrausen und trockentupfen. 1 EL Butterschmalz in einer 2. Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von jeder Seite ca. 4 Min. braten, salzen und pfeffern.

Das Kürbis-Gurken-Gemüse mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Den Dill dazugeben. Die Kartoffeln abgießen. Die Schnitzel mit den Kartoffeln und dem Kürbis-Gurken-Gemüse anrichten. Evtl. mit Dill garnieren.

Mengenangabe: 4

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Garen ca. 33 Min.

Personen: 520 kcal; E 49 g, F 25 g, KH 22 g

9 Getränke

9.1 Grüner Kefir

| | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1 Prise Pfeffer | 1 TL scharfer Senf |
| 1 TL Jodsalz | 300 ml Kefir |
| 1 TL kaltgepresstes Rapsöl | 1 klein. Schlangengurke |
| 2 EL grob gehackter Kerbel | |

Die Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Circa 200 g Gurkenstücke in den Mixer geben. Jetzt den Kefir, jeweils einen Teelöffel Senf und Rapsöl sowie zwei Esslöffel Kerbel hinzufügen. Das Ganze mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und vermischen. Den Gurken-Kefir in die Gläser füllen und mit den restlichen Gurkenstücken und Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

9.2 Gurken-Basilikum-Shake mit Buttermilch

| | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Holzstäbchen | 2 EL Ouzo |
| 2 längs geschnittene Gurkenscheiben | 500 ml Buttermilch |
| Pfeffer aus der Mühle | 1 klein. Bund Basilikum |
| Salz aus der Mühle | 125 g Salatgurke |

Gurke abspülen und klein würfeln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Basilikum fein schneiden. Gurke, Basilikum, Buttermilch und Ouzo in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Shake in Gläser gießen. Für die Garnitur Gurkenscheiben zieharmonikaartig auf Holzstäbchen stecken und in die Gläser stellen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Portion ca.: 121 kcal / 506 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 11 g

9.3 Gurken-Bowle

| | |
|--------------------------------|---------------------|
| 2 Flaschen Rotwein, evtl. mehr | 1/2 Salatgurke |
| 1 Gurke | 1/2 Zitrone |
| 1 Flasche herben Sekt | 1 EL Zucker |
| <i>Alternative:</i> | 2 Flaschen Weißwein |
| | 2 Flaschen Sekt |

Zwei bis drei Flaschen Rotwein gibt man in die Bowle-Schüssel und hängt eine frische abgeschälte Gurke so lange hinein, bis sie von dem Wein ganz durchgezogen ist. Dann nimmt man sie heraus, presst sie aus und gibt sie durch ein feines Haarsieb in die Bowle. Zwei Stunden auf Eis stehen lassen, dann eine Flasche herben Sekt dazugeben und servieren.

Alternative: 1/2 Salatgurke in Scheiben schneiden und in das Bowlegefäß geben. 1/2 Zitrone in Scheiben schneiden und auf die Gurkenscheiben legen. Das Ganze mit 1 EL Zucker bestreuen. 1 Flasche Weißwein dazugießen und den Ansatz für 3 bis 4 Stunden kalt stellen. Durchsehen, noch eine Flasche Weißwein dazugießen, umrühren und mit 2 Flaschen Sekt auffüllen.

9.4 Gurken-Drink mit Kresse

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| 1 Schale(n) Kresse | 500 ml Molke |
| Salz, Currypulver und Cayennepfeffer | 1 Gurke (ca. 500 g) |
| 1 EL Zitronensaft | |

Gurke schälen und grob zerteilen. Kresse mit der Schere abschneiden. Molke mit den Gurkenstücken und der Hälfte der Kresse im Mixer pürieren. Zitronensaft zugeben. Mit Salz, Curry und ein wenig Cayennepfeffer würzen. In breite Gläser gießen und mit der restlichen Kresse und Cayennepfeffer bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 5

117 kcal / 490 kJ

9.5 Gurken-Kefir-Shake mit Kerbel

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| Pfeffer aus der Mühle | 1 EL scharfer Senf |
| 1 TL Jodsalz | 300 ml Kefir |
| 1 TL Sonnenblumenöl | 1 klein. Schlangengurke |
| 2 EL grobgehackter Kerbel | |

Die Gurke waschen und klein schneiden. 200 g davon in den Mixer geben. Kefir, Senf, Kerbel und Sonnenblumenöl dazu geben und vermischen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und auf die Gläser verteilen. Mit Gurkenscheiben und Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 10

9.6 Gurken-Kiwi-Drink

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| 300 g Salatgurke | Salz |
| 4 Kiwis | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 TL Ingwerpulver | Mineralwasser kühles |

1. Die Salatgurke schälen und grob würfeln, im Mixer pürieren.
2. Die Kiwis schälen, ebenfalls grob würfeln, nur kurz unter die Gurkenmasse mixen.
3. Das Püree mit dem Ingwerpulver, Salz und Pfeffer abschmecken, gut durchkühlen. Zum Servieren mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 20 Minuten
220 kJ

9.7 Gurkenbowle mit Ginger Ale

| | |
|-----------------------|------------------|
| 1/2 Salatgurke | 0.7 l Ginger Ale |
| 1 Hand voll Eiswürfel | 0.7 l Sekt |
| 1/8 l Pimm-s No. 1 | |

Salatgurke Schälen und längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden und mit Eiswürfeln, Pimm-s No. 1 und Ginger Ale in ein Bowlengefäß geben. Sekt dazugießen, eventuell mit Gurkenschale garnieren und servieren.

Mengenangabe: 6-8 Gläser

10 Grundlagen, Informationen

10.1 Die Gurke: vielseitig, erfrischend und kalorienarm

Ursprüngliche Heimat und Anbau: Die Gurke ist eine alte Kulturpflanze, die bereits vor 4000 Jahren im nördlichen Indien kultiviert wurde. Auch Römer und Griechen kannten Gurkenpflanzen. Ins nördliche Europa gelangten sie allerdings erst im Mittelalter. Im 19. Jahrhundert gab es in England die ersten Gewächshauskulturen.

Gurke ist nicht gleich Gurke: Man unterscheidet zwischen Freilandgurken (Einlege- und Schälgurken) und Gewächshausgurken (Salat- oder Schlangengurke), die vorwiegend unter Glas gedeihen und bei uns ab Mai in den Handel kommen. Um ihre Größe erreichen zu können, benötigen sie viel Licht und Wärme. Die großen Salat- und Schlangengurken können roh gegessen oder als Gemüse zubereitet werden. Freilandgurken sind kleiner, sie erreichen je nach Sorte eine Größe von 6 bis maximal 15 cm.

Botanisch gesehen gehören Gurkenpflanzen zu den Kürbisgewächsen, sie sind also verwandt mit Kürbis und Melone. Typisch für Kürbisgewächse ist, dass sie in Ranken nahe am Boden wachsen.

Gurke gilt als optimales Fitnessgemüse. Als wasserreichstes Gemüse besteht sie bis zu 98 Prozent aus Wasser, und mit 10 Kilokalorien pro 100 Gramm ist sie zudem das energieärmste Gemüse. Gurken sind extrem Wasser treibend und harnsäurelösend. Wegen ihrer entwässernden Wirkung tun sie sie gut bei Rheuma und Gicht.

Wenngleich Gurken keine ausgesprochenen Vitamin- oder Mineralstoffbringer sind, enthalten sie dennoch wertvolle Inhaltsstoffe. Neben Folsäure, Kalium und Phosphor ist vor allem der Vitamin-K-Anteil erwähnenswert. Außerdem enthalten Gurken die so genannte Tartronsäure, die im Körper die Umwandlung von Kohlehydraten zu Fett hemmt. Deswegen ist die Gurke ein wichtiges diätisches Lebensmittel. In Kombination mit Joghurt, Essig, Pflanzenöl oder etwas Zitronensaft sind Gurken besser verdaulich. Im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten mit wenig Kalorien bedarf ihr Genuss keiner Zugabe von Butter (wie bei Spargel) oder Öl (wie bei Salat).

Lagerung und Verarbeitung: Gurken sind kälteempfindlich, im Kühlschrank ist es ihnen eigentlich zu kalt, besser ist ein kalter Raum. Für einen Tag können Gurken auch einfach in der Küche aufbewahrt werden. Sie sollten aber nicht zusammen mit Obst und Tomaten gelagert werden. Rohe Gurken können geschält oder ungeschält verwendet werden, doch wie beim Apfel gilt: Ein Großteil der wertgebenden Inhaltsstoffe sitzt in oder dicht unter der Schale. Gurken werden unter fließendem Wasser gewaschen und je nach Rezept zerkleinert und kalt oder warm zubereitet. Um bei älteren Gurken die Kerne zu entfernen, werden sie längs aufgeschnitten, dann schabt man mit einem Löffel die Kerne heraus. Schon bei geringer Salzzugabe ziehen Gurken Wasser. Damit die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren gehen, ist es sinnvoll, Gurken so spät wie möglich zu salzen und den entstehenden Saft mitzuverzehren.

10.2 Gurken

Auf den Wochenmärkten haben die langen schlanken und die kleinen dicken Gurken vom Freiland jetzt Saison. Die Schlankmacher sind nicht nur bei Erwachsenen beliebt. Auch Kinder mögen sie gerne - egal ob roh mit Dipp oder im Salat. Es ist leicht, sie zu schälen und zu schneiden. Als eines der wasserreichsten und kalorienärmsten Gemüse mit vielen Mineralstoffen sind Gurken ideal für die leichte Frühlingsküche. Gurken machen zwar nicht satt, aber wegen ihres erfrischenden Geschmacks und der vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten sollten sie in keinem Salat fehlen. Auch in Kombination mit Obst sind sie köstlich.

Inzwischen kennt man über 40 verschiedene Gurkensorten. Salatgurken, auch grüne Gurken oder Schlangengurken genannt, kommen bei uns am häufigsten vor. Sie werden bis zu 40 Zentimeter lang. Minigurken, auch Frühstücksgurken genannt, sind eine besondere Form der Salatgurke, die nur 15 Zentimeter lang und maximal 250 Gramm schwer wird. Sie hat einen etwas ausgeprägteren Geschmack als die Salatgurke und ein festeres Fruchtfleisch.

Geerntet und gegessen werden die Gurken in unreifem Zustand. Reif wären sie gelb. Solange nur unreife Gurken geerntet werden, treibt die Gurkenpflanze immer wieder neue Früchte. Gurken werden weltweit angebaut. Exoten: Aus Japan kommt die Kuri-Gurke, die zwar wie eine Salatgurke aussieht, aber dezent nach Fisch schmeckt. In Afrika wächst die runde Wildgurke Kiwano. Sie hat eine rote stachelige Haut. Von innen ähnelt sie einer Maracuja.

Schmor-, Schäl- oder Freilandgurken werden hierzulande von Mitte Juli bis Ende September im Freiland geerntet. Sie sind deutlich dicker als Salatgurken und werden reif mit weiß-gelber Farbe geerntet. Schmorgurken haben ein relativ festes, weniger wasserreiches Fruchtfleisch und eignen sich bestens zum Schmoren und Kochen. Einmachgurken machen mit 80 Prozent der bei uns angebauten Gurken den größten Teil aus und werden nicht roh gegessen, sondern in Essig eingelegt. Allerdings gibt es sie erst ab Mitte August bis Mitte September.

Inhaltsstoffe: Gurken sind mit 97,5 Prozent Wassergehalt eines der wasserreichsten Gemüse. Sie wirken entwässernd. Und dennoch enthalten sie viele Vitamine (A, B1 und C) und wertvolle Mineralien wie Kalium, Kalzium und Eisen. Ein großer Teil der Mineralsstoffe liegt direkt unter der Schale. Daher ist es ratsam, sie schonend zu garen und nur sparsam oder gar nicht zu schälen.

Einkauf und Lagerung: Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Gurken eine straffe Haut haben und sich weder am Hals noch in der Mitte biegen lassen. Sind sie weich oder haben eine faltige Schale, sind sie nicht mehr frisch. Gurken sind kälteempfindlich, daher nicht im Kühlschrank lagern. Bei zwölf Grad und etwas feuchter Lagerung halten sie sich eine Woche. Gurken sollten nicht neben Äpfeln oder Tomaten aufbewahrt werden, sonst reifen sie zu schnell und verderben leicht.

Verwendung in der Küche: Da Gurken viel Wasser ziehen, sollte man sie entkernen. Dazu die Gurken halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausstreichen. Da Schmorgurken relativ harte Kerne haben, sollten diese vor der Verwendung auf jeden Fall entkernt werden. Gurken vertragen kräftige Zutaten, da das Eigenaroma nicht sehr ausgeprägt ist. Gut passen Schafskäse oder Kräuter wie Borretsch, Dill und Petersilie. Zu Schmorgurken passen auch

Gewürze wie Senf, Kümmel oder Curry. Gurken sollten nicht zu früh gesalzen werden. Dadurch werden viele gesunde Mineralstoffe ausgeschwemmt und darüber hinaus sind sie nicht mehr so bekömmlich.

10.3 Gurken

Form, Farbe und Geschmack: Glatte, dunkelgrüne, bis 40 cm lange Fruchtkörper mit einem stumpfen Ende.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 8 Kalorien / 34 Joule. Vitamin C. Kalium, Phosphor und Calcium.

Verwendung: Nachdem Sie die Gurke dünn geschält haben, wird sie geraspelt oder in Scheiben geschnitten. Allein, oder zusammen mit Blattsalaten, Tomaten oder Paprika und vor allem frischen Kräutern, können Gurken als Salat zubereitet werden. Eine besondere Spezialität in den Sommermonaten ist eine kalte Gurkensuppe.

10.4 Gurken: Fruchtgemüse vom Himalaja

Seit mehr als 3.000 Jahren werden Gurken in den feuchtwarmen Gebieten Nordindiens kultiviert. Erst im 19. Jahrhundert entstanden Gewächshauskulturen in Nordeuropa, genauer in England. Hier begann auch die Karriere dieses Abkömmlings der Kürbisgewächse, der heute den vierten Rang aller Gemüsearten in der weltweiten Gemüseproduktion einnimmt. Gurken wachsen nah am Boden, sehen einmal klein, krumm und unregelmäßig aus, ein anderes Mal lang, dick und kerzengerade. Das Farbenspiel der fleischigen Beerenfrüchte reicht von grün über gelblich bis hin zu weißer Ausprägung, sogar bräunlich gefärbt können sie sein, Sie sind nicht nur als grüne Salatgurken Bestandteil des Insalata mista, sondern bieten auch als gefüllte Gemüsegurken oder würzige Einlegegurken eine wohlschmeckende Abwechslung für den Speiseplan.

Freiland oder Treibhaus? Die hierzulande handelsüblichen Salatgurken stammen aus dem Unterglasanbau, überwiegend aus den Niederlanden, und unterliegen strengen EG-Normen. Diese 'genormten' Exemplare müssen schlank, regelmäßig und gerade gewachsen sein und sehen daher immer gleich aus. Freilandgewächse hingegen warten mit einer großen Formenvielfalt auf. Zudem sind die Gurken vom freien Feld würziger und intensiver im Geschmack als ihre makellosen Verwandten aus dem Treibhaus. Das liegt an der Tatsache, daß der natürliche Bitterstoff bei Treibhausgurken durch Züchtung entfernt wurde, wodurch leider gleichzeitig ein großer Teil des ursprünglichen Aromas verlorengegangen ist. Bei Einlegegurken zählt weniger der natürliche Geschmack als das Geschick, sie mit Gewürzen und Einlegetechniken zu verfeinern. Sie werden zu Cornichons (früh geerntete, in Essig eingelegte Gürkchen), Senf- oder Honiggurken, Sauren oder Gewürzgurken.

Geschmort, gegrillt oder ganz pur Ideale Zubereitungen für alle Gurken sind Salate oder kurz überbackene Gerichte mit einer pikanten Fleischfüllung. Zum Kochen oder Schmoren sind Gemüsegurken aufgrund ihres geringen Wasseranteils besonders geeignet. Durch

den überdurchschnittlich hohen Mineralstoffgehalt wird der gesamte Verdauungsapparat angeregt und der Körper beim Fettabbau unterstützt. Gurken sollte man erst kurz vor dem Verzehr salzen, denn sonst wässert das Fruchtfleisch, verliert an Geschmack, und die gesunden Mineralstoffe werden ausgeschwemmt. Da Gurken an den Enden manchmal leicht bitter sein können, ist es ratsam, vor der Zubereitung eine Probe zu machen: Einfach ein Stück am Stielansatz abschneiden und probieren, eventuell kürzen.

10.5 Salatgurke (Schlangengurke)

Form, Farbe und Geschmack: Glatter, dunkelgrüner, bis 40 cm langer Fruchtkörper mit einem stumpfen Ende. Frischer Gurkengeschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 8 Kalorien / 34 Joule. Vitamin C. Kalium, Phosphor und Calcium.

Verwendung im Haushalt: Nachdem Sie die Gurke dünn geschält haben, wird sie geraspelt oder in Scheiben geschnitten. Allein, oder zusammen mit Blattsalaten, Tomaten oder Paprika und vor allem frischen Kräutern, können Gurken als Salat zubereitet werden. Eine besondere Spezialität in den Sommermonaten ist eine kalte Gurkensuppe.

Das sollten Sie probieren: Kartoffel-Gurkensalat mit Mais: 500 g festkochende Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. 1 Salatgurke waschen, streifig schälen und in Scheiben schneiden. 2 säuerliche Äpfel vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Alles mit 1 kleinen Dose Maiskörnern, abgetropft, vermischen. Für die Sauce 3 EL Weißweinessig mit dem Saft einer Zitrone, 1 Tl. Senf, 2 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer und 5 EL Weizenkeimöl verquirlen, über den Salat gießen und noch etwas durchziehen lassen.

10.6 Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini

Gurken oder Zucchini waschen, schälen, in fingerlange Streifen schneiden. Grüne Tomaten (solche, die, weil es zu spät im Jahr ist, nicht mehr reif werden können) waschen, Stielansatz entfernen, ringsum mit einer Nähnadel einstechen.

1. Tag Gemüse abwiegen, in einen Steinguttopf schichten. Auf 1 kg rechnet man: 300 ccm Weißweinessig, 200 ccm Rot- oder Weißwein, 500 g braunen Zucker, 1 Zimtstange, 5 Pfefferkörner, 1 bis 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 fingergroßes Stück Ingwer, Schale einer Zitrone, 2 EL gelbes Senfpulver

Essig, Wein und Zucker miteinander aufkochen, Zimt, Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken begeben. Ingwerstück schälen, begeben. Zitronenschale in Streifen schneiden, begeben. Einige Minuten köcheln, dann über die Früchte gießen. (Sie sollten damit ganz bedeckt sein). Eventuell noch etwas Wein begeben.

2. Tag Saft abgießen, aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, abkühlen lassen, wieder über das Gemüse geben.

3. Tag Saft und Gemüse in einem weiten Kochtopf aufsetzen. So lange köcheln lassen, bis die Stücke leicht glasig werden. Sie müssen aber immer noch 'Biss' haben. Bei

den Tomaten kocht man so lange, bis die Haut platzt. Nun schichtet man die Stücke in mit heißem Wasser ausgespülte Gläser. Dem Saft gibt man das Senfpulver bei und kocht ihn zu Sirupkonsistenz. Diesen Sirup abkühlen lassen und über das Gemüse geben. Verschließen. Kühl und trocken aufbewahren. ('Kathrin Rüeeggs pikante Einmachküche', Müller-Rüschlikon Verlags AG)

11 Käsegerichte

11.1 Ur-Raclette

1 kg Kartoffeln gleich große
2 TL Kümmel
300 g Gomser Käse im Stück
200 g Gewürzgurken kleine

100 g Salami in dünnen Scheiben
Salz in der Mühle
weißer Pfeffer in der Mühle
Weißbrot Nach Belieben:

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten. In einem Topf knapp mit Wasser bedecken und mit dem Kümmel zum Kochen bringen. Zgedeckt in 25 - 35 Minuten garen.
2. Die Eßteller im Backofen bei 75 ° erhitzen. Das Raclettegerät auf den Tisch stellen und anheizen. Den Käse in Scheiben und diese in Größe der Raclettepfännchen zurechtschneiden. Den Käse, die Gürkchen und die Salami anrichten und mit dem Salz und dem Pfeffer zu Tisch bringen.
3. Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und auf dem Raclettegerät warm halten. Nach Belieben auch etwas Weißbrot darauf toasten.
4. Jeder füllt nun sein Pfännchen mit Käse und stellt es ins Gerät. Während der Käse schmilzt, pellt man die Kartoffeln. Man ißt sie dann mit dem geschmolzenen Käse, mit den Gürkchen und der Salami. Salz und Pfeffer ist nur ausnahmsweise notwendig, da Käse und Salami meist genügend gewürzt sind.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1300 kJ

12 Kartoffel-, Gemüsegerichte

12.1 Casserole aux Concombres - Gurkentopf

| | |
|---|---|
| 40 g Butter | 1 Gurke, geschält und in dicke Scheiben geschnitten |
| 2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und fein gehackt | 175 g Champignons, halbiert oder geviertelt |
| 225 g Meine neue Kartoffeln, geputzt | 225 g Tomaten, enthäutet und geviertelt |
| 150 ml Hühnerbrühe | 1 Prise Zucker |
| Salz | gehackte frische Petersilie oder Dill zum Garnieren |
| gemahlener schwarzer Pfeffer | |

Butter in einem schweren Topf schmelzen und die Zwiebeln darin weichdünsten, aber nicht bräunen. Große Kartoffeln in Würfel schneiden, kleine im Ganzen lassen. Kartoffeln, Brühe, Salz und Pfeffer in den Topf geben und zum Kochen bringen. Zudecken und 10 Minuten köcheln lassen.

Gurkenscheiben und Pilze dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln und dann Tomaten und Zucker einrühren. Ein paar Minuten weiterköcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Alles in eine tiefe Servierschüssel füllen, mit Dill oder Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

12.2 Gefüllte Gurke

| | |
|--------------------------|--------------------------------|
| <i>Marinade:</i> | 1 groß. Salatgurke |
| 1/2 Becher saure Sahne | 100 g gekochter Schinken |
| 2 EL Zitronensaft | 1 Apfelsine |
| Salz | 1/2 klein. Dose Ananasschnitze |
| Pfeffer | <i>Zum Garnieren:</i> |
| Zucker | 1/2 Bd. Petersilie |
| 1 EL gehackte Haselnüsse | |

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten und abschmecken. Salatgurke waschen und mit der Schale der Länge nach halbieren. Eine Gurkenhälfte zum Anrichten aushöhlen, die zweite entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gekochten Schinken und Apfelsine ebenfalls würfeln, Ananasschnitzel kleiner schneiden. Die Zutaten mit der Marinade vermengen, den Salat in der Gurkenhälfte anrichten und mit gehackter Petersilie

garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.3 Gefüllte Gurken

| | |
|-----------------------|--|
| 2 Gurken | 1 Msp. Piment, |
| 150 g Kalbsbrät, | Olivenöl, |
| 3 EL Semmelbrösel, | 1 TL Zucker, |
| Muskatnuss, | 1 EL Tomatenmark, |
| Pfeffer, | 4 Tomaten (gehäutet und in Viertel geschnitten), |
| Salz, | 1 Schalotte (fein gehackt) |
| 1 Msp. getr. Thymian, | |

Gurken in etwa 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden und jeweils fast bis auf den Grund z. B. mit dem Apfelsausstecher aushöhlen. In heißem Olivenöl die Zwiebeln glasig werden lassen. Zucker darin karamellisieren lassen, Tomatenmark darunter rühren bis eine Creme entsteht. Die Tomaten beifügen und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Schalotte mit dem Brät mischen, mit Muskatnuss, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und die Semmelbrösel gut darunter mengen. Mit dieser Masse die Gurkenstücke füllen. Wenn nach 20 Minuten die Tomatensauce fertig ist, die Tomatenstücke mit der Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, Piment und Thymian würzen. Die gefüllten Gurkenstücke in die Sauce setzen und zugedeckt auf kleinster Flamme ca. 1/2 Stunde garen.

12.4 Gefüllte Gurken

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 2 Gurken, | 1 TL Majoran, |
| 300 g Hackfleisch (gemischt), | 2 Eier, |
| 1 groß. Zwiebel (fein gehackt), | 1 Brötchen (kleine Würfelchen), |
| Salz, | 50 g Butterflöckchen, |
| Pfeffer, | 2 EL Semmelbrösel |

Die Brotwürfelchen in warmem Wasser einweichen. Das Hackfleisch mit Zwiebel, den Gewürzen und den ausgedrückten Brotwürfelchen gut vermischen.

Die Gurken der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne herauskratzen und die Gurken in ein eingefettete Form setzen. In die Gurkenmulden das Hackfleisch füllen. Semmelbrösel darüber streuen und Butterflöckchen darauf setzen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

12.5 Gefüllte Gurken

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| 125 g Langkornreis | 50 g Parmesan, geriebenen |
| 250 ml Wasser | Pfeffer a. d. Mühle |
| Salz | 2 Salatgurken |
| 150 g Bacon | 1/8 l Gemüsebrühe (Instant) |
| 2 Zwiebeln | 100 g Gouda, mittelalter |
| 400 g Champignons | Petersilie, gehackte |

Reis im Salzwasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 ankochen und 20 Min. auf 0 quellen lassen. Bacon in Streifen schneiden, Zwiebeln hacken, Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Bacon in einer Pfanne auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 goldbraun anbraten, dann die Zwiebeln und Champignons zugeben und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Reis und Parmesan zugeben, salzen und pfeffern. 1. Salatgurken schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. 2. Gurken salzen und in eine ofenfeste Form legen. Brühe in die Form gießen. 3. Gurken füllen und zugedeckt im Backofen garen. Schaltung: 200 - 220, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten Form öffnen, Käse darüberstreuen und alles 5 Min. überbacken. 4 Das fertige Gericht mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 2400 kJ

12.6 Gefüllte Gurken

| | |
|------------------|-----------------------------|
| 125 g Reis | Salz, Pfeffer |
| 4 Zwiebeln | 1 Bd. Basilikum |
| 3 Paprikaschoten | 4 Schmogurken (à ca. 350 g) |
| 150 g Mozzarella | 200 g Sahne |
| 2 EL Öl | 50 g geriebener Parmesan |

Reis nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln abziehen und hacken. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abrausen und wie den Mozzarella in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprikawürfel zufügen, 2-3 Min. dünsten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, abrausen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Reis, Mozzarella, 3/4 Paprikagemüse und Basilikum vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Gurken schälen, jeweils der Länge nach einen Deckel abschneiden und das Innere mit einem Löffel auslösen. Gurken salzen, pfeffern und mit dem Gemüsereis füllen.

Gurkendeckel und das ausgehöhlte Innere fein würfeln und mit der Sahne mischen,

salzen, pfeffern und in eine gefettete Auflaufform geben. Gefüllte Gurken daraufsetzen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen 30-40 Min. backen. Nach Wunsch mit Dillblüten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 510 kcal; E 18 g, F 37 g, KH 32 g

12.7 Gefüllte Gurken

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| 4 gelbe Gurken (etwa 1,5 kg) | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | Paprika |
| 300 g gekochter Schinken | 1 bis 2 El. gehackter Dill |
| 2 EL Öl | 3 Tomaten |
| 3 hartgekochte Eier | 3 EL Tomatensaft |
| 2 bis 3 El. süße Sahne | Dill |
| Salz | |

Von den Gurken der Länge nach am oberen Drittel einen Deckel abschneiden und Kerne herauschaben, Zwiebeln und Schinken in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Schinken darin andünsten und abkühlen lassen. Eier pellen und halbieren. Eigelb mit Sahne pürieren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Dill verrühren und abschmecken. Zwiebel-Schinken-Masse dazugeben. Tomaten in kleine Würfel schneiden, Eiweiß fein hacken, beides dazugeben und Masse in die Gurken füllen. Gurken in eine Auflaufform geben, Gurkendeckel daneben legen, Tomatensaft angießen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200°C / 40 bis 50 Minuten. Gurkendeckel auflegen und mit Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.8 Gefüllte Gurken in Kräutersauce

| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| <i>Zutaten</i> | 1 Eigelb |
| 200 g Grünkern | Salz |
| 1 Zwiebel | weißer Pfeffer |
| 1 Bd. Suppengrün | 2 mittelgr. Schmorgurken |
| 1 Bd. Dill | 1/4 l Gemüsebrühe (instant) |
| 1 Bd. Schnittlauch | 50 g Emmentaler-Käse |
| 1 Bd. Petersilie | 150 g Schlagsahne |
| 100 g Magerquark | 1 EL Weizen-Vollkornmehl (evtl. mehr) |
| 50 g gem. Haselnüsse | |

Grünkern in reichlich Wasser über Nacht im Kühlschrank einweichen. In dem Einweichwasser aufkochen und ca. 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Zwiebel und Suppengrün würfeln. Kräuter fein schneiden. Etwas Petersilie beiseite legen. Hälfte der Kräuter, Grünkern, Zwiebeln, Suppengrün, Quark, Nüsse und Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen. Mit der Grünkernmischung füllen. In eine gerettete Auflaufform setzen. Brühe angießen und zugedeckt im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 45 - 50 Minuten Käse reiben, 10 Min. vor Ende der Garzeit über die Gurken streuen. Gurken herausnehmen. Schmorflüssigkeit und Sahne im Topf aufkochen, mit angerührtem Vollkornmehl binden, würzen und abschmecken. Kräuter hineinstreuen, die Gurken in der Kräuter- Sahnesauce anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.9 Gefüllte Gurken mit Krabben

| | |
|----------------------|------------------------------|
| 150 g Langkornreis | 1 Bd. Dill |
| Salz | 200 g Meerrettich-Frischkäse |
| 2 Salatgurken | Pfeffer |
| 150 g Krabben (Dose) | 125 ml Gemüsebrühe (instant) |

Den Reis in 300 ml Salzwasser ca. 20 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen. Gurken abbrausen, schälen und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Krabben abtropfen lassen. Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Reis mit Krabben, Dill vermengen. Frischkäse unterheben, würzen. Die Masse in die Gurken füllen und in eine Auflaufform setzen. Brühe angießen. Im Backofen ca. 25 Min. schmoren lassen. Anrichten, evtl. mit Dillfähnchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 330 kcal; E 14 g, F 14 g, KH 35 g

12.10 Gefüllte Gurken mit Tomatensoße

| | |
|-------------------------|--|
| 400 g Bulgur | ger. Muskatnuss |
| Salz | 2 groß. Gärtnergurken |
| 1 kg Tomaten | 1 Zwiebel |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 2 Eier | 1 EL Olivenöl |
| 2 EL Paniermehl | Zucker |
| Pfeffer | 3 EL in Streifen geschnittenes Basilikum |
| Chilipulver | |

Bulgur in Salzwasser ca. 10 Min. garen, beiseite stellen. Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und entkernen. 4 Tomaten würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, und in feine Ringe schneiden. Beides unter den abgekühlten Bulgur rühren. Eier verquirlen, ebenfalls unterrühren. Paniermehl unterziehen. Mit Pfeffer, Chili, Muskat und Salz würzen.

Gurken waschen, schälen, längs halbieren. Die Kerne herausschaben. Die Gurken in eine gefettete Auflaufform legen und mit der Bulgurmasse füllen.

Übrige Tomaten fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Beides im heißen Öl anbraten. Tomaten dazugeben, ca. 15 Min. bei starker Hitze köcheln lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzig abschmecken. Die Gurken damit umgießen und ca. 40 Min. im Ofen garen. Mit Basilikum und evtl. Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 65 Min.

pro Person: 470 kcal; E 16 g, F 8 g, KH 83 g

12.11 Gefüllte Gurkentürmchen

| | |
|------------------------------|---------------------|
| 2 groß. Salatgurken | Muskat |
| Salz, Pfeffer | 30 g Markenbutter |
| 400 g gemischtes Hackfleisch | 250 ml Weißwein |
| 1 Brötchen | 250 ml Fleischbrühe |
| 1 frisches Ei | 2 Pkg. helle Sauce |
| 1 EL feingehackte Kapern | 2 EL Sahne |
| 1 klein. Zwiebel | 1 Bd. Dill |

Salatgurken waschen, streifig schälen und jede Gurke in 4-5 gleich große Stücke schneiden. Mit einem Kugelausstecher oder einem scharfkantigen Teelöffel von einer Seite her zur Hälfte aushöhlen, salzen und pfeffern. Die Gurkenstücke mit dem Hackfleisch füllen. Butter in einer feuerfesten Form schmelzen. Gurkentürmchen und das ausgehöhlte Gurkenfleisch hineingeben. Wein und Fleischbrühe zugießen und alles im Backofen bei 190°C 30 Minuten garen. Die Brühe abgießen und mit Wasser zu einem 1/2 l auffüllen. Aufkochen, mit Soßenpulver binden, Sahne zugeben und mit gehacktem Dill, Kapern, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkentürmchen in Dillsoße anrichten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.12 Gefüllte Schmorgurken

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1 Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | 4 Tomaten |
| 3 EL Olivenöl | 4 Zweige Basilikum |
| 400 g gemischtes Hackfleisch | 4 klein. Schmorgurken |

Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Das Hack zufügen und krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und häuten. Dann in kleine Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und hacken. Mit Tomatenwürfeln zum Hack geben.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Schmorgurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauschaben. Die ausgehöhlten Gurkenhälften mit Hack füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Im heißen Ofen ca. 15 Min. schmoren. Herausnehmen und sofort servieren. Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.15 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 320 kcal; E 20 g, F 25 g, KH 4 g

12.13 Gefüllte Zucchini Blüten auf Gurkennudeln

| | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| 250 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten | 100 ml Fischfond (Glas) |
| 120 g Schlagsahne | 2 Salatgurken |
| Salz, Pfeffer | 1/2 Bd. Dill |
| 50 g Räucherlachs | 1 Kästchen Gartenkresse |
| 8 Zucchini Blüten | 120 g Sauerrahm |
| 3 EL Olivenöl | 50 g Mayonnaise |
| 50 ml Weißwein | |

Lachsfilet würfeln und für etwa 20 Minuten in das Gefrierfach geben. Dann zusammen mit der Sahne in einem Mixer zu einer cremigen Farce verarbeiten. Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Räucherlachs fein würfeln und untermischen. Farce in einen Spritzbeutel umfüllen. Von den Zucchini Blüten vorsichtig den Blütenstempel im Inneren der Blüte entfernen. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Lachs-Farce in die Blüten spritzen und die Blüten vorne zusammendrehen. Gefüllte Blüten in heißem Öl rundum anbraten. Mit Wein und Fond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zudecken und 12-14 Minuten im Ofen garen. Inzwischen Gurken waschen, schälen und mit einem Sparschäler davon längliche Streifen abziehen. Kräuter abbrausen. Vom Dill die Blättchen abzupfen, Kresse

vom Beet schneiden. Sauerrahm mit Mayonnaise, Dill und Kresse verrühren und mit den Gurkenstreifen vermischen. Gurkennudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gefüllte Zucchini Blüten aus dem Ofen nehmen und mit den Gurkennudeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.14 Geschmorte Gurken mit Tomaten

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 kg frische Gurken | Salz |
| 2 Zwiebeln | 2 Tomaten |
| 50 g Butter oder Margarine | 1/2 Becher Creme fraiche |
| 1/4 l Würfelbrühe | 2 EL geriebener Käse |
| Pfeffer | 2 EL gehackter Dill |

Gurken schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln gewürfelt in Butter andünsten, die Gurken dazugeben, Brühe auffüllen, würzen und 5 Minuten schmoren lassen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und in Würfel schneiden. Eine feuerfeste Form fetten, die angeschmorten Gurken und die Tomatenwürfel einfüllen, mit Creme fraiche begießen, mit Käse und Dill bestreuen und die Form auf dem Traggitter in den Gasbackofen schieben und backen. Beigabe als kleines Gericht; frisches Weißbrot, als Hauptgericht; gebratenes Fleisch, z.B. Frikadellen. Getränk: Rot- oder Weißwein

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°C)

Garzeit: ca. 30 Minuten

12.15 Gurken an Dillrahm

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 2 Gurken | Pfeffer |
| 20 g Margarine oder Butter | 1 TL frischer, gehackter Dill oder |
| 1 dl Doppelrahm | 1/2 TL getrocknete Dillspitzen |
| Salz | |

Gurken schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel oder dem Pariserlöffel großzügig entfernen. Die Gurken in kleine Würfel schneiden und in der warmen Margarine oder Butter bei guter Hitze und unter ständigem Wenden so lange dämpfen, bis fast aller Gemüsesaft eingekocht ist. Den Rahm begeben, würzen und bei guter Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Dill begeben.

12.16 Gurken auf Kerbelsahne

| | |
|--|--------------------------------------|
| 400 g Seezungenfilet, enthäutet | 1 Eiweiß |
| 2 EL Zitronensaft | Worcestersoße |
| Salz | 2 Handvoll Kerbel (etwa 30 g) |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen | 2 Schalotten (oder 1 kleine Zwiebel) |
| 3 mittelgroße Gemüsegurken (etwa 1 kg) | 30 g Butter |
| 190 g Sahne | 0.25 l Weißwein trockener |

1. Den Fisch klein würfeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Im Kühlschrank etwa 1 Stunde kühlen lassen. Die Gurken putzen, schälen und in etwa 5 cm lange Stücke teilen. Mit dem Apfelbohrer das Gurkenfleisch bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand ausstechen. Die Gurken salzen.

2. Den Fisch im Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren, dabei 65 g Sahne und das Eiweiß unter die Farce mischen. Mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals etwa 10 Minuten kalt stellen, dann mit einem Spritzbeutel in die ausgehöhlten Gurkenstücke spritzen oder mit einem Löffel hineindrücken.

3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Küchentuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und ausbreiten. Die Gurken darauf zusammensetzen, das Tuch darüber zusammenfallen und fest zubinden. Das Paket in das kochende Wasser legen, bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen.

4. Den Kerbel hacken. Die Schalotten schälen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den Wein angießen, offen bei starker Hitze einkochen lassen. Die übrige Sahne einrühren und cremig einkochen lassen, würzen. Den Kerbel in die nicht mehr kochende Sauce geben. Die Gurken in Scheiben schneiden.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

Kühlzeit 60 Minuten

1600 kJ

12.17 Gurken in Schinken gebraten

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 1 EL Dill, gehackt | 150 g roher Schinken |
| weißer Pfeffer | Salz |
| 50 g Butter | 2 Salatgurken (à 500 g) |

Salatgurken schälen, halbieren, salzen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Schinken fein würfeln und in der Butter im Bräter anbraten. Gurkenwürfel zugeben und unter ständigem Rühren 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill unterheben und noch ein paar Minuten durchziehen lassen.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

12.18 Gurken mit Buchweizenfüllung

| | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1 Zwiebel | 150 g Holland-Gouda, alt |
| 1 EL Butter | 2 EL feingehackte Petersilie |
| 150 g ganzer Buchweizen | Salz |
| 1/2 l Brühe | Pfeffer |
| 3 Gemüsegurken | |

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter andünsten. Den Buchweizen mitrösten, mit der Hälfte der Brühe ablöschen. 15-20 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Abkühlen lassen.

Die Gurken schälen, längs halbieren und aushöhlen. Buchweizen mit der Hälfte des frisch geriebenen Käses und der Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurken füllen und in eine gebutterte, feuerfeste Form setzen. Mit der übrigen Brühe angießen. Den restlichen Käse daraufstreuen. Im Ofen bei 200 Grad 30-40 Min. backen.

12.19 Gurken mit Knoblauchkruste

| | |
|--|-----------------------|
| 4 mittelgroße Gurken | 1 Zweig Thymian |
| 4 Knoblauchzehen | 1 Zweig Oregano |
| 20 g weiche Butter | 250 ml Gemüsebouillon |
| 150 g Ricotta | 3 altbackene Brötchen |
| einige Zweige Petersilie, fein gehackt | |

Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Mit Salz bestreuen, eine Stunde ziehen lassen. Die Brötchen mit der heißen Bouillon übergießen, dann Brotmasse ausdrücken. Gehackte Knoblauchzehen, Kräuter, Butter und Ricotta dazugeben und vermischen. Die Gurkenhälften mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit Pfeffer würzen und die Füllung darauf verteilen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die gefüllten Gurken darauf setzen. Bei 200 Grad etwa 20 Minuten im Ofen überbacken.

12.20 Gurken mit Zwiebeln

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1 groß. Salatgurke | etwas Salz |
| 4 EL Butter | etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 weiße Zwiebel | |

Die Gurke von Stängel- und Blütenansatz befreien und in 4 gleich große Stücke teilen. Die Gurkenstücke längs halbieren, entkernen. Jedes Gurkenstück auf ein Stück Alufolie legen, das groß genug sein muss, um das Gemüsestück einzuwickeln, und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, auf die Gurken legen, salzen

und pfeffern. Den Grill vorheizen.

Die Alufolie locker nach oben falzen. Die Päckchen auf den Grill legen und von beiden Seiten etwa 6 Minuten grillen. Die Gurken in der Folie servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

12.21 Gurken-Gazpacho:

| | |
|--|--|
| 400 g Gurken | 40 g Cocktailtomaten |
| 40 ml Sahne | 2 Stangen Bleichsellerie |
| 2 1/2 TL frisch geriebener Meerrettich | 60 g Stangenweißbrot oder Ciabattabrot |
| 400 ml Buttermilch | 2 Knoblauchzehen |
| 1/2 Bd. Borretsch | Olivenöl |
| 1/2 Bd. Frühsommerkräuter für die Garnitur | Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer |

Gurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne herauskratzen, in Stücke schneiden und mit der Sahne zugedeckt zehn Minuten dünsten. Währenddessen den Borretsch waschen, klein schneiden und zusammen mit den Gurken kurz kochen. Dann das Gurken-gemüse mit Meerrettich und Buttermilch fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und zupfen. Cocktailtomaten ebenfalls waschen und vierteln. Bleichselleriestangen waschen und der Länge nach halbieren. Weißbrot in Würfel schneiden, Knoblauchzehe ungeschält mit der Breitseite eines großen Messers leicht quetschen, in einer großen Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Croûtons darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Gurken-Gazpacho in Gläser verteilen, mit Kirschtomaten, Kräutern und den Selleriestangen garnieren. Dann mit Cayennepfeffer bestreuen und mit Weißbrotcroûtons und Cocktailstrohhalm servieren.

12.22 Gurken-Moussaka

| | |
|-------------------------------|--|
| <i>Zutaten</i> | Salz |
| 10 g getrocknete Steinpilze | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 kg Schmor- oder Salatgurken | 2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g) |
| 2 Zwiebeln (60 g) | 2 Eier |
| 750 g Mett | 1 Bd. Dill (ersatzw. TK) |
| 3 EL Öl | 250 g mittelalter Gouda-Käse (in Scheiben) |
| 750 g Champignons | |

1. Steinpilze kalt abrausen, in 1/8 l lauwarmem Wasser einweichen. 2. Gurken schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden, zur Seite stellen. 3. Zwiebeln pellen, fein

würfeln, mit Mett im Öl anbraten. 4. Champignons putzen, vierteln, mit Steinpilzen und durchgefiltertem Einweichwasser zum Mett geben. Einkochen bis kaum noch Flüssigkeit da ist. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken, in eine Auflaufform (3 l Inhalt) geben. 5. Gurken trockentupfen, auf die Pilze geben. 6. Joghurt und Eier verquirlen, gehackten Dill zugeben, über die Gurken gießen. Käsescheiben darauflegen. 7. Moussaka im Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 200 Grad (Gas 3) 30 Minuten überbacken. Pro Portion (bei 8 Portionen) ca. 28g E, 45 g F, 8g KH = 590kcal (2470kJ) Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Antipasti-Platte Hauptspeise: Gurken-Moussaka Nachspeise: Mascarpone-Pastete mit Erdbeeren

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 1 Stunde

12.23 Gurkengemüse

| | |
|---|-----------------------------------|
| 2 Salatgurken | 1 EL Petersilie, gehackt |
| 1 EL Margarine oder Butter | 1 EL frische Dillspitzen, gehackt |
| 150 g Schinken, am Stück, in 1 cm großen Würfeln | 1/2 dl Gemüsebouillon |
| 1 Zwiebel, gehackt | 1 Becher saurer Halbrahm(180 g) |
| | 1 TL klares Bratensaucenpulver |

Die Gurken schälen, längs halbieren, evtl. Kerne entfernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Die Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Schinkenwürfel, Zwiebeln und Kräuter zugeben, andämpfen, Gurken mitdämpfen, mit Gemüsebouillon ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Den sauren Halbrahm mit dem Bratensaucenpulver vermischen, zugeben und noch ca. 2 Minuten köcheln lassen.

12.24 Gurkengemüse

| | |
|----------------------|----------------------|
| 1 groß. Salatgurke, | 2 EL Sauerrahm, |
| 1 Zwiebel (gehackt), | Dill (fein gehackt), |
| Butter, | Salz, |
| 1/8 l Gemüsebrühe, | Pfeffer |

Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. In heißer Butter Gurkenscheiben und Zwiebel glasig werden lassen. Den Dill dazugeben und mitdämpfen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten schmoren. Mit Sauerrahm verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehacktem Dill bestreuen.

12.25 Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce

| | |
|--------------------------------|--------------------------|
| <i>Zutaten</i> | 50 g Kapern (abgetropft) |
| 2 Salatgurken (à 500 g) | Pfeffer aus der Mühle |
| 30 g Butter oder Margarine | Salz |
| 1 Becher Crème fraîche (200 g) | 1 Prise Zucker |
| 1 EL Senf | 1 Bd. glatte Petersilie |

1. Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Gurken in Scheiben schneiden. 2. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen und die Gurkenscheiben darin 5 Minuten dünsten. Crème fraîche und Senf unterrühren und alles zugedeckt 10 Minuten garen. 3. Die Kapern unterrühren, und das Gemüse mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Petersilie hacken und darüberstreuen. Dazu passen gebratenes Kasseler, Salzkartoffeln und Bier. Pro Portion ca. 3 g E, 26g F, 7g KH - 291 kcal (1218 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Rote Bete mit Meerrettich-Schmand Hauptspeise: Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce Nachspeise: Haselnuß-Pudding

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

12.26 Gurkengemüse mit Spätzle und Bratwurst

| | |
|----------------------|---------------|
| 4 mittelgroße Gurken | 1 Bd. Dill |
| 1 groß. Zwiebel | 1 l Wasser |
| 30 g Butter | 1 TL Salz |
| 150 g saure Sahne | 250 g Spätzle |
| 1 TL Mehl | 1 EL Öl |
| Salz | 4 Bratwürste |
| Pfeffer | |

Gurken waschen, schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Butter in einem Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten, Gurkenscheiben zugeben. Saure Sahne mit Mehl verrühren, zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Min. kochen lassen. Dill waschen, gut trocknen, grob zupfen und im Universalzerkleinerer hacken, zu den Gurken geben.

Wasser und Salz im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) zum Kochen bringen, die Spätzle hinzufügen und 7-8 Min. auf kleinster Flamme des Sparbrenners oder Gaskochzone 0 - 1 (E-Herd auf 0) quellen lassen. Abgießen und mit lauwarmem Wasser abschrecken.

Öl in einer Pfanne auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen und die schräg eingeschnittenen Bratwürste unter Wenden 8 Min. auf

fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 9- 10 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8- 9) knusprig braten. Gurkengemüse, Spätzle und Bratwürste auf Tellern anrichten und mit Dillzweigen garnieren.

Tipp: Bratwurst schrumpft nicht, wenn man sie für 10 Min. in heißem Wasser ziehen lässt (nicht kochen!). Nicht vergessen, die Wurst vor dem Braten gut abzutrocknen, sonst spritzt das Fett!

Mengenangabe: 4 Portionen

12.27 Gurkengemüse mit Spätzle und roter Wurst

| | |
|----------------------|---------------|
| 4 mittelgroße Gurken | Salz, Pfeffer |
| 1 groß. Zwiebel | 1 Bd. Dill |
| 30 g Markenbutter | 250 g Spätzle |
| 150 g saure Sahne | 4 Rindswürste |
| 1 TL Mehl | |

Gurken schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten, Gurkenscheiben zugeben. Saure Sahne mit Mehl verrühren, zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten kochen lassen. Dill waschen, von den Stielen zupfen und kleingeschnitten zu den Gurken geben. In der Zwischenzeit die Spätzle in Salzwasser kochen und die Rindswürste, schräg eingeschnitten, auf dem Grill knusprig braten. Gurkengemüse, Spätzle und Würstchen auf Tellern anrichten und mit Dillzweigen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

12.28 Gurkenpfanne

| | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 2 Salatgurken | 1 zerdrückte Knoblauchzehe |
| 4 EL Öl | 1 EL Mango-Chutney |
| 6 Tomaten | 1/4 Becher Schmand |
| Salz, frisch gemahlener Pfeffer | 80 g Cashewkerne |
| 20 g Butter | 1/2 Bd. Thymian |

Die Gurken schälen und in Scheiben schneiden. In Öl etwa fünf Minuten braten. Dann die Tomaten häuten, vierteln, dazugeben und weitere 5 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Butter erhitzen, darin Knoblauch andünsten. Das Chutney, Schmand und die gehackten Cashewkerne zufügen. Abschmecken und über das Gurkengemüse geben. Mit den restlichen gerösteten Cashewkernen bestreuen und mit Thymian garnieren.

12.29 Gurkenscheiben in Dill-Butter-Sahnesauce

| | |
|------------------------------|---------------|
| 1/2 Bd. Dill fein gehackt | 200 ml Sahne |
| Paprikapulver | 120 g Butter |
| weißes Pfeffer aus der Mühle | 2 Salatgurken |
| Salz | |

Die Gurken so schälen, dass grüne Stege stehen bleiben, und in dickere Scheiben schneiden, halbieren und entkernen. Die Gurkenscheiben 30 Sekunden in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren, abgießen und kurz abschrecken. In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur 100g Butter erhitzen und die Gurken hineingeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und unter leichtem Umrühren 5 Minuten weich dünsten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sahne in die Pfanne geben, kurz aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 2 Minuten einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, und Paprikapulver abschmecken und bei niedriger Temperatur 20g kalte Butter unterrühren. Die Sahnesauce über die Gurkenscheiben verteilen und mit abgezapften Dill bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

12.30 Gurkenstippe

Zwei saure Gurken und eine Zwiebel in Scheiben schneiden, 1 Lorbeerblatt, Salz und etwas Öl darüber geben, mit dem Rettichhobel einen geschälten Apfel reiben, schnell 1 Liter Buttermilch darüber gießen, damit der Apfel schön weiß bleibt. Umrühren und durchziehen lassen. Dazu reicht man Pellkartoffeln oder Semmeln.

12.31 Käseauberginen mit Kräutersauce

Für die Auberginen:

2 mittelgroße Auberginen (etwa 500 g)
 400 g Schafkäse griechischer
 4 EL Olivenöl
 Salz
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 1 TL Oregano getrockneter

Für die Sauce:

1 Salatgurke kleine
 3 Knoblauchzehen
 2 Bd. Petersilie glatte
 300 g Sahnejoghurt
 1 EL Rotweinessig

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und längs halbieren. Die Hälften dann quer in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Käse in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.

2. Eine feuerfeste Form mit 2 Esslöffeln Olivenöl einpinseln, abwechselnd je 1 Scheibe Aubergine und Schafkäse hineinsetzen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Oregano bestreuen.

Mit 1 El. Olivenöl beträufeln und im Backofen (Mitte) etwa 45 Minuten garen. Eventuell mit Pergamentpapier abdecken.

3. Inzwischen für die Sauce die Salatgurke schälen und längs halbieren. Die Kerne herauskratzen, das Fleisch grob würfeln. Die Knoblauchzehen schälen. Die Petersilie waschen und von den Stängeln zupfen. Alles mit dem Joghurt in den Mixer geben und fein zerkleinern.

4. Die Sauce mit dem Essig, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den heißen Käseauberginen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1700 kJ

12.32 Kartoffelskins mit Gurken-Ei-Creme

| | |
|------------------------------|--|
| 2 EL geschlagene Sahne | 1/2 Knoblauchzehe |
| 1 EL fein geschnittener Dill | 1 klein. Zwiebel |
| Salz, Cayennepfeffer | 2 Gewürzgurken |
| 250 g saure Sahne | reichlich Rapsöl zum Ausbacken |
| 2 hart gekochte Eier | 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln |

Kartoffeln gründlich waschen und Schale etwa 1/2 cm dick abschälen. Kartoffelreste für ein anderes Gericht verwenden. Schalen mit einem Tuch trockentupfen. Creme: Gewürzgurken fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in winzige Würfel schneiden. Eier grob hacken. Saure Sahne in eine Schüssel geben, glatt rühren und die vorbereiteten Zutaten untermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, Dill und die Sahne unterziehen. Reichlich Öl in einer Fritteuse erhitzen, Kartoffelschalen darin in wenigen Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Teller verteilen, Creme zum Dippen bereitstellen.

Tipp: Man kann auch Mayonnaise, Remoulade oder Kräuterquark dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

12.33 Salatgurken mit Reisfüllung

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 150 g Basmati-Reis | Pfeffer |
| Salz | 350 ml Gemüsebrühe (Instant) |
| 4 klein. Salatgurken | 1 gelbe Paprikaschote |
| 50 g Sonnenblumenkerne | 1 klein. Zucchini |
| 4 Tomaten | 1 Zwiebel |
| 200 g Schafskäse | 2 EL Olivenöl |
| 2 EL gehackte gemischte Kräuter | 100 ml Sahne |

Reis in Salzwasser garen. Die Gurken putzen, schälen und der Länge nach halbieren, Entkernen, 5 Min. in Salzwasser garen. In Eiswasser abschrecken. Ofen auf 200 Grad vorheizen Sonnenblumenkerne rösten. Tomaten häuten, entkernen, würfeln. 150 g Käse würfeln. Alles mit dem Reis mischen. Mit Kräutern, Pfeffer würzen. Gurken füllen. Übrigen Käse zerkleinern, darauf geben. In einer Auflaufform mit 250 ml Brühe 15 Min. garen.

Gemüse putzen, waschen, würfeln. Zwiebel schälen, hacken. Alles im Öl braten. Mit 100 ml Brühe ablöschen, 8 Min. köcheln. Soße pürieren, Sahne zufügen, würzen. Mit Gurken servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 550 kcal; E 18 g, F 38 g, KH 39 g

12.34 Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch

| | |
|--------------|------------------------------|
| 1 Bd. Dill | 1 Knoblauchzehe |
| 1/8 l Sahne | Pfeffer |
| Tomatenmark | Salz |
| 1 EL Essig | 1 Zwiebel |
| Zucker | 300 g gemischtes Hackfleisch |
| 1 EL Öl | etwas Essig |
| Semmelbrösel | Salz |
| 1 Ei | 3 mittelgroße Gurken |

Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Salzen und mit Essig einreiben. Aus Hackfleisch, der geriebenen Zwiebel, Salz, Pfeffer, der zerdrückten Knoblauchzehe, Ei und Semmelbröseln einen Fleischteig zubereiten und abschmecken. Eine Gurkenhälfte damit füllen, die andere darüber klappen und mit einem Faden fest umwickeln. Öl erhitzen und die Gurken darin anbraten. Mit heißem Wasser ablöschen, Salz, Zucker, Essig und Tomatenmark zugeben. Darin die Gurken garen, Fäden entfernen, auf einer heißen Platte anrichten und die Sauce mit Sahne binden. Über die Gurken gießen und Dill darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

12.35 Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Käse

| | |
|--|---|
| 1 Bd. Dill | 750 g Schmorgurken |
| 125 g Butterkäse | 250 g Pfifferlinge |
| Salz, Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Sesamsamen, ungeschält |
| 20 g Butter | 500 g kleine Kartoffeln, vorwiegend festkochend |
| 1 Zwiebel | |
| 25 g durchwachsener geräucherter Speck | |

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, dann längs halbieren und auf ein Backblech setzen. Mit ungeschältem Sesam bestreuen und im Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 4) ca. 45 Minuten backen. Die Pfifferlinge gründlich waschen und putzen. Schmorgurken in Stücke schneiden. Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebel schälen und würfeln und mit der Butter zum Speck geben. Die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Dann Pfifferlinge und Schmorgurken zufügen und 8 - 10 Minuten schmoren. Mit wenig Salz und reichlich frisch geriebenem Pfeffer abschmecken. Den Butterkäse würfeln, untermischen und den Deckel auflegen. Den Käse schmelzen lassen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Über das Gemüse streuen und mit den Sesam-Kartoffeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 330 kcal / 1370 kJ

12.36 Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Sesamkartoffeln

| | |
|--|----------------------------|
| 500 g kl. fest kochende Kartoffeln | 20 g Butter |
| 2 EL geschälter Sesam | Salz |
| 250 g Pfifferlinge | Pfeffer |
| 750 g Schmorgurken | 125 g deutscher Butterkäse |
| 25 g geräucherter durchwachsener Speck | 1 Bd. Dill |
| 1 Zwiebel | |

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten, längs halbieren, auf ein gefettetes Backblech setzen und mit Sesam bestreuen. Kartoffeln im Backofen backen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 50-60 Minuten

Pfifferlinge bürsten und putzen, Schmorgurken waschen, putzen und in Stücke schneiden. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auf höchster Einstellung auslassen. Zwiebel pellen, in Würfel schneiden und mit Butter zum Speck geben. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Pfifferlinge und Schmorgurken hinzufügen und 8-10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 schmoren. Mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Butterkäse in Würfel schneiden, unterheben und in der geschlossenen Pfanne schmelzen lassen. Dill waschen, zupfen, gut trocknen, im Universalzerkleinerer fein hacken und über das Gemüse streuen. Gemüse mit Sesamkartoffeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.37 Überbackene Gurkenschiffchen

| | |
|-------------------------|-----------------|
| 400 g Bulgur | 1 Msp. Muskat |
| Salz | 2 Schmorgurken |
| 10 Tomaten | 1 Zwiebel |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Semmelbrösel | 1 EL Öl |
| 2 Eier | Zucker |
| Pfeffer | |

Bulgur in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Tomaten häuten und 5 Tomaten würfeln. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Bulgur mit Tomatenwürfeln, Frühlingszwiebeln, Semmelbröseln und Eiern mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Gurken waschen, schälen und längs halbieren. Gurken entkernen, mit Bulgurmischung füllen und in eine gefettete Auflaufform geben. Ca. 40 Min. überbacken.

Übrige Tomaten pürieren. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, hacken und im Öl andünsten. Das Püree zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gefüllten Gurken mit der Tomatensoße anrichten und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 65 Min.

Vorbereiten ca. 35 Min.

pro Person ca.: 485 kcal; E 17 g, F 8 g, KH 85 g

12.38 Zuckergurken

| | |
|------------------------|---------------|
| 2.5 kg Schmorgurken | 12 Nelken |
| 1/2 l Weinessig | 2 Zimtstangen |
| 3/4 l Wasser | 200 g Kandis |
| 800 g Zucker | Dill |
| 2 TL Salz (evtl. mehr) | Senfkörner |

Gurken schälen, längs halbieren und Kerne herausschaben. Gurken in dicke Scheiben oder Stücke schneiden. Essig mit Wasser, Zucker, Salz und Gewürzen ankochen, Gurken 6 bis 8 Minuten darin glasig kochen. Gurken mit den Gewürzen, Kandis, Dill und Senfkörnern in vorbereitete Gläser schichten. Mit Essigsud übergießen, Gläser mit Ring und Deckel

verschließen und 20 bis 25 Minuten bei 80°C einkochen.

Mengenangabe: 1 Portion

13 Salate

13.1 Allgäuer Gurkensalat

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| 200 g Allgäuer Emmentaler | 3 TL Tomatenketchup |
| 1 Bd. Dill | 3 EL Joghurt (natur) |
| 2 EL Zitronensaft | 5 EL Majonäse |
| 1 TL Zucker | 100 g Shrimps (tiefgefroren) |
| Salz, weißer Pfeffer | 1 Salatgurke |

Shrimps auftauen lassen. Für die Marinade Majonäse, Joghurt, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaftgut verrühren. Dill abbrausen und trocken schütteln. Dillspitzen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren zurück lassen, den Rest hacken und unter die Marinade rühren. Die Gurke unter fließendem Wasser gründlich abbürsten oder schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse in feine Streifen schneiden und beides in einer Schüssel locker mischen. Die Marinade unterheben und alles 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Dillspitzen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

13.2 Apfel-Salat

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Pfeffer | 200 g Katenschinken |
| Salz | 3 Äpfel (450 g) (z. B. Jonagold) |
| 2-3 EL frisch geriebener Meerrettich | 200 g Salatgurke |
| 1 TL flüssiger Honig | 200 g Rettich |
| 300 g Sahnedickmilch | 1 Kohlrabi (ca. 500 g) |
| 1 Bd. Schnittlauch | 1 EL Schmand |
| einige Salatblätter | |

1. Kohlrabi und Rettich schälen, Gurke und Äpfel waschen, Äpfel entkernen. Kohlrabi in Stifte, Rettich und Gurken in Scheiben, Äpfel in Spalten und Schinken in Streifen schneiden. Alles mischen, mit Salatblättern anrichten. 2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, mit Dickmilch, Schmand, Honig und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Salat mischen. Besonders gut schmeckt der Salat, wenn er eine Stunde durchziehen kann.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

390 kcal / 0 kJ

13.3 Asia-Gurkensalat

| | |
|--|------------------------------|
| 1 groß. Gurke oder 2 kleinere, insgesamt etwa 500g | 3 EL Reissessig |
| 200 g frische Sojasprossen | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL frischer, fein gehackter Dill | 1/2 TL Zucker |
| 1 EL fein gehackter frischer Koriander | 1/2 TL Salz |
| 1 EL fein gehackte frische Minze | 5 EL kalt gepresstes Sesamöl |
| | Pfeffer, Salz |

Für die Vinaigrette die grob gehackte Knoblauchzehe mit dem Salz und dem Zucker mischen, fünf Minuten ziehen lassen. Dann den Reissessig dazu gießen, rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben, und weitere 15 Minuten ziehen lassen, danach mit dem Sesamöl vermischen. Die Gurke schälen, an beiden Enden knapp abschneiden, längs halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne herauschaben. Gurkenhälften auf dem Gemüsehobel in ziemlich dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit den frisch gehackten Kräutern und den Sojasprossen vermischen. Vinaigrette durch ein Sieb abgießen, gründlich verquirlen und unter den Salat heben, noch einmal abschmecken und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.4 Bauernsalat mit Feta-Käse

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 150-200 g Feta-Käse | 2-3 Stiele Petersilie |
| 1 klein. Knoblauchzehe | 2 EL Zitronensaft |
| 2-3 EL Öl (z. B. Olivenöl) | Salz |
| 1 TL getr. Oregano | Pfeffer |
| 4 mittelgroße Tomaten | Zucker |
| 1 grüne Paprikaschote | 8-10 schwarze Oliven |
| 1/2 Salatgurke | evtl. Zitronenspalten zum Garnieren |
| 1 Zwiebel (z. B. rot) | |

Käse würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. 1-2 EL Öl, Oregano und Knoblauch verrühren. Käse damit beträufeln und etwas ziehen lassen. Gemüse putzen und waschen. Tomaten in Scheiben, Paprika in Ringe und Gurke in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. 1 EL Öl darunterschlagen. Gemüse, Zwiebel, Oliven und Marinade mischen. Käse mit dem Knoblauch-Öl darauf anrichten. Mit Petersilienblättchen und evtl. Zitrone garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

13.5 Bunter Couscous-Salat

| | |
|----------------------|------------------------------------|
| 2 Zitronen | 1 Paprikaschote gelbe |
| 2 EL Olivenöl | 2 Fleischtomaten |
| 0.25 l Tomatensaft | Salz |
| 7 Knoblauchzehen | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 200 g Couscous-Grieß | Paprikapulver scharfes |
| 1 Gurke | 1 Bd. Minze |

1. Die Zitronen auspressen, den Saft mit dem Olivenöl und dem Tomatensaft mischen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazu drücken.
2. Den Couscousgrieß in diese Mischung rühren und etwa 30 Minuten quellen lassen.
3. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, vom Kernhaus befreien und ebenso würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Das Gemüse unter den Couscous mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.
5. Die Pfefferminze abbrausen, von den Stängeln zupfen und unterheben.
Gut fürs Buffet geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1100 kJ

13.6 Chili-Gurken-Salat

| | |
|------------------------------|---------------------|
| 16 Hähnchenflügel (ca. 1 kg) | 1 Bd. Lauchzwiebeln |
| Salz, Pfeffer | 1 Chilischote |
| Paprikapulver | 125 ml Brühe |
| 2 Salatgurken | 4 EL Obstessig |
| 1 Bd. Schnittlauch | |

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Hähnchenflügel abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In die geölte Fettpfanne legen und im Ofen ca. 20 Min. backen, dann mit Paprikapulver bestäuben und weitere 10 Min. backen.

Gurken schälen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Lauchzwiebeln abbrausen und putzen. Chilischote längs halbieren, entkernen, abbrausen und wie die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Brühe mit Obstessig verrühren, Schnittlauch zugeben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Dressing über Gurken, Lauchzwiebeln und Chili träufeln und alles sorgfältig mischen. Gurkensalat mit Hähnchenflügeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca.: 560 kcal; E 44 g, F 41 g, KH 5 g

13.7 Eier auf mariniertem Salat

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 2 rote Zwiebeln | 40 g Schinkenspeck |
| 150 g Salatgurke | 9 frische Eier, hartgekocht |
| 1 Eisbergsalat | 1 EL gehackter Schnittlauch |
| Kresse zum Garnieren | Salz, frisch gemahlener Pfeffer |
| frisch gemahlener Pfeffer | 3 EL Rotweinessig |
| 1 EL Kapern | 5 EL Öl |
| 250 g Champignons in Scheiben | 3 Tomaten |
| 1 EL Öl | |

Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Geschälte Zwiebeln und Gurke in Streifen bzw. in dünne Scheiben schneiden. Tomaten vierteln oder sechsteln. Alles mischen, mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Auf einer Platte verteilen. Eier pellen und halbieren oder vierteln. Schinkenspeck in Öl bräunen. Die Champignons und Kapern zufügen und kurz darin schwenken. Mit Pfeffer würzen. Eier auf dem Salat anrichten, darauf Champignons und Kapern verteilen. Mit Kresse garnieren. Dazu kann Bauernbrot gereicht werden.

Mengenangabe: 6 Personen

323 kcal / 351 kJ

13.8 Farfalle-Salat

| | |
|--|-------------------------------------|
| 300 g Teigwaren (z.B. Farfalle) | 150 g Joghurt nature |
| Salzwasser, siedend | 1 EL Pfefferminze, fein geschnitten |
| 2 Gurken, geschält, halbiert, entkernt | 1 Knoblauchzehe, gepresst |
| 1 unbehandelte Zitrone, | 1/2 TL Salz |
| 1/2 abgeriebene Schale und Saft | wenig Pfeffer |

Teigwaren al dente kochen, ca. 1 dl Kochflüssigkeit für die Sauce beiseite stellen. Teigwaren kalt abspülen, abtropfen, in eine Schüssel geben. Gurken an der Röstiraffel dazureiben. Restliche Zutaten und beiseite gestellte Kochflüssigkeit darunterrühren, würzen. Teigwaren gut mit der Sauce mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 314 kcal / 1313 kJ; E 12 g, F 4 g, KH 57 g

13.9 Four S

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 Prise Zucker | 5 EL Zitronensaft |
| 1 Zwiebel | 8 EL kaltgepresstes Rapsöl |
| 1 Dos. geschälte Tomaten | 2 EL Rapsöl |
| 4 Kalbsschnitzel (dünn geschnitten) | 20 g Butterschmalz |
| 1 Bd. Radieschen | 200 g Allgäuer Bergkäse |
| 1 Salatgurke | 1 Becher süße Sahne |
| 2 Bd. Schnittlauch | |

Die Kalbsschnitzel halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kalbsschnitzel von beiden Seiten scharf anbraten. Die Tomaten pürieren. Das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Eine Auflaufform mit Butterschmalz einfetten. Jetzt die Schnitzel hineingeben und das Tomatenpüree zusammen mit der Sahne darüber gießen. Die Zwiebelwürfel gleichmäßig darauf verteilen. Den Allgäuer Bergkäse mit einer Reibe raspeln und die Käsestifte darüber streuen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, die Auflaufform hineinstellen und die Schnitzel für circa 20 Minuten überbacken. Eine Auflaufform mit der Butterschmalz einfetten. Jetzt die Schnitzel hineingeben und die Tomaten zusammen mit den Zwiebelstücken obenauf legen. Nun die Sahne gleichmäßig über das Fleisch schütten. Den Allgäuer Bergkäse mit einer Reibe raspeln und die Käsestifte drüber streuen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, die Auflaufform hineinstellen und die Schnitzel für circa 20 Minuten überbacken. Für den Salat die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen und zerkleinern. Das kaltgepresste Rapsöl mit dem Zitronensaft, dem Schnittlauch und dem Zucker vermischen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Gurkenscheiben in die Salatsoße geben und circa 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen nun zu den Gurkenscheiben dazugeben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

13.10 Frischer Salat mit Kresse-Joghurt

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 2 Eier | 1/2 Beet Kresse |
| 150 g Magermilch-Joghurt | 1 Bd. Radieschen |
| 3-4 EL Salatcreme | 1/2 Salatgurke (ca. 200 g) |
| Salz, weißer Pfeffer | 1/2-1 Kopf Salat |
| Zucker | (z. B. grüner oder Pflücksalat) |
| etwas Zitronensaft | |

Eier ca. 10 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Joghurt und Salatcreme verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Kresse waschen

und vom Beet schneiden. Die Hälfte unter den Joghurt rühren. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Gurke putzen, waschen und in Scheiben hobeln bzw. schneiden. Salat putzen, waschen und etwas kleiner zupfen. Eier in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten anrichten und die Joghurtsoße darüber verteilen oder extra servieren. Mit restlicher Kresse bestreuen.

Als Menü im März: - VORSPEISE: Frischer Salat mit Kresse-Joghurt - HAUPTGERICHT: Spargel-Lachs-Ragout - DESSERT: Kühles Orangen-Sorbet

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Portion ca.: 130 kcal / 540 kJ; E 6 g, F 9 g, KH 5 g

13.11 Fruchtiger Gurkensalat

| | |
|-------------------------|----------------|
| 1 Salatgurke | etwas Estragon |
| 1 Apfelsine | 1 Becher Sahne |
| 150 g grüne Weintrauben | 2 EL Sherry |
| 150 g blaue Weintrauben | Zucker |
| 1 Stück Wassermelone | Salz |
| 1 Zitrone, Saft von | Pfeffer |
| 1 Bd. Zitronenmelisse | |

Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelsine dick abschälen, so dass die helle Haut mit entfernt wird. Dann zwischen den Trennwänden das Fruchtfleisch auslösen. Weintrauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Melone entkernen und mit einem Kartoffelbohrer kleine Kugeln ausstechen. Gurke und Obst mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Zitronenmelisse hacken. Sahne leicht anschlagen, mit Kräutern, Gewürzen und Sherry mischen. Über den Salat gießen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.12 Gartensalat

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| 2 Fenchel | <i>Sauce:</i> |
| 1 klein. Gartengurke | Frische Kräuter, gehackt |
| 1 Bd. Radiesli oder | 1 Knoblauchzehe, gepresst |
| 1 kleinem Rettich | 1 TL Senf |
| 2 Tomaten | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Rüebli | 1 EL Ketchup |
| 1 Zwiebel | einige Tropfen Flüssigwürze |

| | |
|-----------------------|------------|
| oder wenig Streuwürze | 4 EL Essig |
| 1/2 TL Salz | 5 EL Öl |

Fenchel rüsten, halbieren, in Streifen schneiden. Gurken schälen, halbieren, Kerne herauskratzen, in nicht zu dünne Scheiben hobeln. Bei den Radiesli Stiel bis 2 cm zurückschneiden, am Stiel halten und so fein hobeln. Den geschälten Rettich mit der Röstiraffel reiben, Tomaten in Schnitze teilen, geschälte Rüebli in lange, dünne Streifen schneiden und Zwiebeln grob hacken. Alles mischen.

Alle Zutaten für die Sauce mit dem Schwingbesen zu einer sämigen Sauce rühren. Erst kurz vor dem Essen mit dem Gemüse mischen.

Tipp - Servieren Sie diesen Salat anstelle einer Suppe - ein hervorragender Vitaminspender!
- Auch als 'schlankes' Nachtessen sehr geeignet.

13.13 Gemischter Salat

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Salat | Kräuter |
| Salatgurke | <i>Schmandsoße</i> |
| Tomaten | 100 g Schmand |
| bunte Paprika | 2 EL Öl |
| <i>Essigmarinade</i> | Salz |
| 4 EL Öl | Pfeffer |
| Salz | Zucker |
| Pfeffer | 2 EL Zitronensaft |
| Zucker | etwas Milch |
| 2 EL Wasser | Kräuter |
| 1 EL Essig oder Zitronensaft | |

Salatzutaten zerkleinern und in einer großen Schüssel vermengen. Die Zutaten der Soßen miteinander vermengen und getrennt anbieten!

13.14 Gemüse- und Frucht-Salat

| | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1 Paprikaschote rote | 1 Chilischote kleine rote |
| 1 EL Öl | 1 Ananas kleine oder 1/2 reife |
| 1 Limone | 200 g Möhren |
| 1 Orange kleine | 1 Salatgurke mittelgroße |
| Salz | 1 Mango kleine |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen | 1 Bd. Minze |
| 1 Prise(n) Cayennepfeffer | |

1. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin etwa 2 Minuten dünsten. Die Limone und die Orange auspressen, den Saft dazugeben und etwa 5 Minuten weiter dünsten. Den Pfanneninhalt mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen.
2. Die Chilischote aufschlitzen und die Kerne entfernen. Waschen, trockentupfen, sehr fein hacken und unter das Püree rühren. Die Sauce abkühlen lassen und bis zum Servieren etwa 1 Stunde kalt stellen.
3. Die Ananas schälen und den harten Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer großen Platte anrichten.
4. Die Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, erst quer, dann längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch rund um den Kern mit einem scharfen Messer in Spalten abschneiden. Alles dekorativ neben die Ananas auf die Platte legen.
5. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Früchte und das Gemüse vor dem Servieren mit der Sauce übergießen und mit der Minze bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Kühlzeit 60 Minuten

530 kJ

13.15 Griechischer Bauernsalat

1 Gurke
 1/2 grüne Paprikaschote
 1/2 gelbe Paprikaschote
 500 g Tomaten
 1 rote Zwiebel
 200 g Feta-Käse
 100 g entsteinte schwarze Oliven

Dressing
 1 Prise Salz
 3 EL Rotweinessig
 5 EL Olivenöl
 schwarzer Pfeffer
 1 TL gehackter Oregano

Gurke schälen, waagrecht halbieren und die Kerne herausschaben, dann das Fruchtfleisch in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Paprikahälften entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Tomaten waschen und achteln. Zwiebel schälen und in Ringe hobeln. Käse mit den Fingern zerkrümeln. Gemüse, Käse und Oliven in einer Schüssel vermischen.

Salz unter den Essig rühren. Sobald es sich aufgelöst hat, das Öl mit einer Gabel unter-schlagen, bis das Dressing cremig wird. Würzen und den Oregano unterrühren.

Dressing über die Salatzutaten gießen. Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.16 Griechischer Bauernsalat

Für den Salat:

1 Eisbergsalat
1 Bd. Blattpetersilie
1/2 Salatgurke
4 Tomaten
2 Gemüsezwiebeln
50 g schwarze Oliven (12-16 St.)

125 g Schafskäse

Für die Soße:

4 EL Olivenöl
1 -2 EL Kräuternessig
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
evtl. Knoblauchzehe

Salat in Streifen schneiden, Petersilie darübergeben. Gurken in Streifen schneiden, Tomaten in Scheiben und Zwiebeln in ganz dünne Ringe schneiden. Schafskäse bröckeln. Alles auf dem Salat verteilen. Marinade verrühren und extra dazustellen.

13.17 Griechischer Bauernsalat

Salat

4 Fleischtomaten, nicht allzu reif
1 Gurke
2 Zwiebeln
1 Peperoni
10 schwarze Oliven
1 EL Kapern

150 g Schafkäse (Feta)

Sauce

2 EL Zitronensaft
1 TL Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL Salz
4 EL Olivenöl

Tomaten halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Gurken und Zwiebeln in großzügige Scheiben, Peperoni in breite Streifen schneiden, alles mischen, in Suppenteller oder Salatschüssel anrichten, mit Oliven, Kapern und in Würfel geschnittenem Feta bestreuen. Alle Zutaten der Sauce mit dem Schwingbesen verrühren und über den Salat gießen.

13.18 Griechischer Bauernsalat

1 Salatgurke
500 g Tomaten
1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 Paprikaschoten
Salz

Pfeffer, frisch gemahlen
5 EL Olivenöl
4 EL Weinessig
125 g Schafkäse
2 Eier hart gekocht

1 Anchovisfilets kleines Döschen
 1 EL Kapern
 50 g Oliven schwarze

1 EL frischer Oregano (oder 1 Tl. getrockneter Oregano)

1. Die Salatgurke gründlich waschen und mit der Schale in Scheiben oder in Würfel schneiden. Die Tomaten abspülen, halbieren und die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Die Tomaten in Achtel oder in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls gründlich waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, die Stiele und Kerngehäuse ausschneiden, die Schoten ausspülen und in Streifen schneiden.

2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Aus Salz, Pfeffer, dem Olivenöl und dem Weinessig eine Marinade rühren und unter den Salat mischen.

3. Den Schafkäse in Würfel schneiden. Die Eier achteln. Die Anchovisfilets halbieren. Mit den Kapern und den Oliven auf dem Salat verteilen und alles mit dem Oregano bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

2100 kJ

13.19 Gurke mit Bratkartoffelsalat

Bratkartoffelsalat

Bratbutter zum Braten
 400 g Frühkartoffeln,
 in ca. 1 cm großen Würfeln
 1/2 TL Salz

Fleisch

300 g geschnetzeltes Schweinefleisch
 1/2 TL Salz
 wenig Pfeffer

Sauce

1 EL grobkörniger Senf
 4 EL Aceto balsamico bianco
 5 EL Olivenöl
 3/4 TL Salz
 wenig Pfeffer
 200 g Cherry-Tomaten, geviertelt
 1/2 Bd. glattblättrige
 Petersilie, fein gehackt
 2 Gurken,
 mit dem Sparschäler mehrmals längs eingekerbt, längs halbiert

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kartoffeln beigeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. goldbraun braten. Zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weich dämpfen, salzen, herausnehmen, etwas abkühlen. Evtl. wenig Bratbutter beigeben, heiß werden lassen. Fleisch portionenweise bei großer Hitze ca. 3 Min. braten, würzen, herausnehmen, etwas abkühlen. Senf, Aceto und Öl in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen. Cherry-Tomaten, Petersilie, Bratkartoffeln und Fleisch daruntermischen. Gurkenhälften mit einem Kugelausstecher großzügig entkernen, mit dem Bratkartoffelsalat füllen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 374 kcal / 1563 kJ; E 21 g, F 20 g, KH 27 g

13.20 Gurken in Dillsahne

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1 Salatgurke | 2 EL Öl |
| 2 groß. Tomaten | 3 EL Kräuteressig. oder Weißwein |
| 2 Zwiebeln, mittelgroße | 100 ml Sahne |
| 1 EL Salz | Salz |
| <i>Sauce:</i> | Pfeffer |
| 1 EL Kräutersenf | Zucker |
| | 1 Bd. Dill |

Die Salatgurke waschen, schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausschaben und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Gurkenscheiben, Tomaten- und Zwiebelwürfel mischen, mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Für die Sauce Kräutersenf mit Öl, Essig oder Weißwein und Sahne verrühren. Abschmecken und den gehackten Dill dazugeben. Den Gurkensalat abgießen und den Salat mit der Sauce vermengen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

13.21 Gurken in Kerbelsahne

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 kg Gemüsegurken | 1 Knoblauchzehe |
| 140 g Zwiebeln | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 40 g Butter | 2 TL Gemüsebrühe gekörnte |
| 4 EL Sahne süße | 50 g Kerbel |
| 8 EL saure Sahne (etwa 120 g) | Meersalz |

1. Die Gurken waschen, schälen und längs vierteln. Die Kerne mit einem Küchenmesser entfernen. Das Gurkenfleisch schräg in 2 cm dicke Stücke schneiden.

2. Die Zwiebeln würfeln und in 20 g Butter goldgelb braten. Die Gurken dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 8 - 10 Minuten bissfest dünsten. Dann die Kochstelle ausschalten.

3. Inzwischen die süße und die saure Sahne mischen. Den Knoblauch dazupressen. Mit 1 Prise Pfeffer verquirlen.

4. Die gekörnte Brühe und die restlichen 20 g Butter zu den Gurken geben. Die Sahnemischung vorsichtig unterheben.

5. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Kerbel unter das Gemüse mischen und mit Salz abschmecken.

Dazu schmecken Getreideklöße, Buchweizen- oder Gerstenschrotauflauf.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

840 kJ

13.22 Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 2 Bd. Sauerampfer | 70 ml Weinessig |
| 2 Bd. Dill | Cayennepfeffer |
| 3 Bd. Lauchzwiebeln | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Bd. Stangensellerie | Zucker |
| 3 Zitronen | Salz |
| 1500 g Thüringer Bratwurst | 140 ml Rapsöl, kaltgepresst |
| 100 ml Milch, 3,5 % | 800 g Äpfel mit roter Schale, Elstar |
| 75 g Meerrettich, gerieben | 1000 g Salatgurke |

Salatgurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen und vierteln, Kerngehäuse ausschneiden, Viertel in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Vom Stangensellerie die inneren Stangen heraustrennen, waschen und in Scheiben schneiden, das frische Grün in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Öl mit Salz, Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer, Essig und Meerrettich verrühren. Dill waschen, einige Zweige zur Garnitur beiseitelegen. Rest fein schneiden und mit Milch und Frühlingszwiebeln in die Marinade geben. Alles verrühren und durchziehen lassen. Sauerampfer waschen und in feine Streifen schneiden. Bratwürste grillen.

Anrichtehinweis: Gurken-Apfelsalat anrichten, Bratwürste grillen und um den Salat herum legen. Zur Garnitur gezupften Dill und Sauerampferstreifen darüber streuen.

Mengenangabe: 10 Personen

986 kcal / 4142 kJ

13.23 Gurken-Kartoffelsalat

| | |
|--|----------------------|
| <i>Marinade</i> | Salz |
| 50 g geräucherter durchwachsener Speck | Pfeffer |
| 1 Zwiebel | Zucker |
| 2 EL Öl | 500 g Pellkartoffeln |
| 1/8 l Hühnerbrühe | 500 g Salatgurke |
| 3 EL Weißweinessig | 1 Bd. Schnittlauch |
| 2 TL Senf | |

Für die Marinade Speck und Zwiebel in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Speck und Zwiebel darin andünsten. Brühe angießen und aufkochen. Essig und Senf dazugeben. Marinade

mit den Gewürzen abschmecken. Kartoffeln pellen, Kartoffeln und Gurke in Scheiben schneiden. Marinade über die Salatzutaten gießen, mischen und mindestens 60 Minuten durchziehen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Salat geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.24 Gurken-Räucherfisch-Salat

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1 Salatgurke | 2 EL Zitronensaft |
| 1 Handvoll Brunnenkresse | 4 EL Öl (z. B. Traubenkernöl) |
| 1 Bd. Rucola | Salz, Pfeffer |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln | 200 g Räucherfisch |
| 2 Stangen Staudensellerie | (z.B. Heilbutt, Makrele) |
| 1 EL Weißweinessig | 2 EL Kapern |

Gurke waschen, putzen und längs in dünne Streifen hobeln oder mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Brunnenkresse sowie Rucola abbrausen und trockenschütteln. Lauchzwiebeln, Staudensellerie abbrausen und putzen. Lauchzwiebeln schräg in Ringe, Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

Essig mit Zitronensaft sowie Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in Stücke zerpfücken. Vorbereitete Salatzutaten, Kapern sowie Fischstücke in eine Schüssel geben, das Dressing darüberträufeln und alles vorsichtig vermengen. Salat auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Dazu schmeckt Graubrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person ca.: 205 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 4 g

13.25 Gurken-Raita

| | |
|-------------------------------------|--|
| 2 Gurken, geschält und fein gehackt | 1/2 TL fein geriebenen frischen Ingwer |
| 250 g Joghurt | Salz |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | Pfeffer |
| 1 TL Senfkörner | Paprika |

Gurken mit dem Joghurt mischen.

Kreuzkümmel und Senfkörner in einer trockenen Pfanne 1 Minuten erhitzen, bis diese duften. Zusammen mit dem Ingwer zu den Gurken geben. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken und durchziehen lassen.

Mit Paprika garnieren und gekühlt servieren.

Dazu: frisch gebackenes Naan.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.26 Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella

| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| 500 g Salatgurke | 125 ml Wasser, ca. |
| 500 g Rettich | 4 EL Öl |
| 200 g Geflügelmortadella in Scheiben | Salz |
| 1 Bd. Radieschen | Pfeffer |
| 1-2 EL Essig-Essenz (25 %) | 1-2 TL Zucker |

Gurke und Rettich waschen, schälen und beides in Scheiben schneiden. Mortadella mit einer Ausstechform dekorativ ausstechen. Mit den Gurken- und Rettichscheiben mischen und auf 4 Tellern anrichten. Radieschen waschen und sehr fein hacken, mit Essig-Essenz, Wasser, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Marinade über die Salatzutaten gießen und 10 - 15 Min. ziehen lassen.

Tipp: Zu dicke Rettiche sind oft holzig. Beim Einkaufen darauf achten, dass der Rettich höchstens einen Durchmesser von 7 cm hat.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.27 Gurken-Schinken-Salat

| | |
|---|---------------|
| 2 Scheib. Minze | Zucker |
| 2 Scheib. gekochter Schinken (ca. 150g) | Salz |
| Muskat | 3 EL Sahne |
| Senf | 150 g Joghurt |
| Pfeffer | 1 Salatgurke |

Gurke schälen und würfeln. Schinken würfeln. Minze waschen, Blätter von den Stängeln pflücken und zerkleinern. Ein paar zum Garnieren überlassen. Eine Marinade aus Joghurt, Sahne, Salz, Zucker, Pfeffer, Senf und Muskat bereiten. Mit den Gurken- und Schinkenwürfeln mischen. Minzblättchen unterziehen und kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.28 Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 8 EL kalt gepresstes Rapsöl | 2 EL Blätter vom Staudensellerie |
| 2 EL Obstessig | Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL Zitronenmelisseblätter | 1 TL Zucker |

| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 200 g körniger Frischkäse | 1 Staudensellerie, geschält |
| 100 g Walnusskerne | 1 Salatgurke, geschält |
| 2 Äpfel, geviertelt, entkernt | |

Die Gurke und den Staudensellerie in dünne Scheiben, die Äpfel in Spalten schneiden. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und alles darin marinieren. Nun die restlichen Zutaten untermischen, 10 Minuten durchziehen lassen und mit dem körnigen Frischkäse servieren.

Tipp: Wunderbar schmeckt dazu ein Kochschinken oder auch ein Prager Schinken.

Mengenangabe: 4 Personen

13.29 Gurken-Tomatensalat

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | 1 Zwiebel |
| 1 Salatgurke | 1 Bd. Basilikum |
| 400 g Strauchtomaten | 50 ml Basilikumrapsöl |
| Jodsalz | 1 Bd. Basilikum |
| Pfeffer aus der Mühle | |

Gurke und Tomaten waschen. Zwiebel schälen. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Aus den Tomaten die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Tomaten in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden. Tomaten- und Gurkenscheiben nebeneinander auf einer Platte anrichten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Basilikum putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit den Zwiebelringen über die Gemüsescheiben streuen. Zum Schluss mit Rapsöl beträufeln und sofort servieren.

Zubereitung des Basilikumrapsöls: Basilikumblätter von den Stielen zupfen, vorsichtig waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Zusammen mit den Pfefferkörnern in eine Flasche geben und mit Rapsöl auffüllen. Vor Gebrauch an einem dunklen Ort drei Wochen ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.30 Gurkensalat

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1 Salatgurke | Weinessig oder 1/2 Zitrone |
| Salz, Pfeffer oder Paprika | Knoblauch |
| Öl | |

Die Salatgurke kurz vor dem Anrichten von der Spitze zum Stiel schälen, fein hobeln, leicht salzen, etwas ruhen lassen, nicht ausdrücken, sondern nur aus dem Gurkenwasser

herausnehmen. Unmittelbar vor dem Servieren mit Öl begießen und mit Weinessig oder Zitronensaft ansäuern. Mit etwas Knoblauch und Pfeffer würzen, fein geschnittenen Schnittlauch oder Dillkraut und Paprikaschoten nach Geschmack beifügen. Mit Pfeffer oder Paprika bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion etwa: 110 kcal / 460 kJ

13.31 Gurkensalat

1 Salatgurke (600 g)

Soße:

4 EL saure Sahne (28% F)

1 Zwiebel

1/2 TL Senf

Salz, Pfeffer

Knorr Aromat

evtl. Essig

2 EL gehackter Dill

Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben unter die Salatsoße mischen und sofort servieren. Für die Soße saure Sahne, gewürfelte Zwiebel, Senf, Salz, Pfeffer, Knorr Aromat und evtl. Essig und Dill verrühren und pikant abschmecken.

pro Portion ca.: 60 kcal / 260 kJ; E 1 g, F 5 g, KH 3 g

13.32 Gurkensalat

1 Salatgurke

1 Bd. Radieschen

2 Schalotten

1 TL Senf (mittelscharf)

2 EL Sherry-Essig

120 g saure Sahne

1 Bd. Dill

Salz, Pfeffer

1 EL geschlagene Schlagsahne

1 Beet Kresse

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen, ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und mit Senf, Essig und saurer Sahne verrühren. Dill abbrausen, fein hacken und unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke und Radieschen in eine Schüssel geben. Das Dressing und die geschlagene Sahne dazugeben und alle Zutaten locker miteinander mischen. Die Kresse vom Beet schneiden und über den Salatstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.33 Gurkensalat

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1-2 Gurken | 1 Zwiebel |
| 1/8 l saure Sahne oder Joghurt | Salz |
| Essig oder Zitronensaft | Zucker |
| | evtl. gehackte Kräuter |

Gurken schälen (von dem helleren Ende beginnend zum Stielansatz), in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Saure Sahne oder Joghurt mit Essig oder Zitronensaft, Zwiebelwürfeln, Salz und einer Prise Zucker verrühren, die Gurkenscheiben hineingeben und darin vermischen. Man kann den Salat auch noch mit gehackten Kräutern bestreuen.

13.34 Gurkensalat

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 1 Schlangengurke, | Pfeffer, |
| Salz, | 1 TL Senf, |
| Essig, | 1 Msp. Dill, |
| Öl, | nach Geschmack Sauerrahm |

Die Gurke schälen (die bitteren Spitzen entfernen) und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Salz vermischen. Wenn die Gurke genügend Flüssigkeit gezogen hat, auspressen und den Saft wegschütten. Als Würze kann 1 TL Senf und 1 Msp. fein geschnittener Dill an den Salat gegeben werden, statt mit Essig und Öl kann der Gurkensalat auch mit Sauerrahm angemacht werden.

13.35 Gurkensalat INSALATA DI CETRIOLI

| | |
|--|----------------------------------|
| 3 klein. Gurken, in Scheiben geschnitten | 1 Zweig frisch gehackter Thymian |
| 2 Birnen | 4 EL Olivenöl |
| 1 Zitrone, Saft von | 1 EL Balsamico-Essig |
| 200 g Feta, gewürfelt | Salz, Pfeffer |

Die Gurkenscheiben einige Minuten in Salzwasser kochen, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Zum Trocknen auf einem Geschirrtuch ausbreiten. Die Birnen schälen und entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Auf 4 Teller je einen Ring aus Gurkenscheiben legen. Ringsum die Birnenscheiben anordnen, dann einen weiteren Ring Gurkenscheiben und einen Ring Feta anschließen. Mit Thymian bestreuen. Öl und Essig in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing übergießen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.36 Gurkensalat in Dillsahne

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1 Salatgurke | 2 EL Öl |
| 2 groß. Tomaten | 2 EL Kräuternessig oder Weißwein |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | 100 ml Schlagsahne |
| 1 TL Salz | Salz |
| <i>Sauce:</i> | Pfeffer |
| 1 EL Kräutersenf | Zucker |
| | 1 Bd. Dill |

Salatgurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauschaben und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gurkenscheiben, Tomaten- und Zwiebelwürfel mischen, mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Kräutersenf mit Öl, Essig oder Weißwein und Sahne gut verrühren. Abschmecken und den gehackten Dill dazugeben. Das Gurkenwasser abgießen und den Salat mit der Sauce vermengen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.37 Gurkensalat mit Brot

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| 4 Scheib. rustikales Weißbrot | 4 Sardellen |
| 1 Salatgurke | 2 EL Oliven |
| 1 rote Zwiebel | 1 EL Kapern |
| 4 Tomaten | 1 Tasse Olivenöl |
| 1 Fenchelknolle | 3 EL Rotweinessig |
| 2 Karotten | 1 Glas Weißwein |
| 2 dicke Scheiben Kochschinken | Pfeffer, Salz |
| 100 g Parmesan | |

Brot zehn Minuten in 1/4 l Wasser mit Wein einweichen. Gut ausdrücken, zerkleinern. Tomatenstücke, Gurkenscheiben und Zwiebelringe zugeben. Karotten mit Fenchel in feine Scheiben geschnitten, gewürfelten Schinken und Sardellen untermengen. Gewürfelten Käse zugeben. Mit Kapern und Oliven garnieren und ein paar Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren Essig und Olivenöl zugießen.

13.38 Gurkensalat mit Dill-Sahne-Dressing

| | |
|---------------------------|---------------------|
| 1 Salatgurke (etwa 500 g) | 1 Msp. Senf |
| Salz | 4 EL Sahne |
| 1 Bd. Dill | 1 EL Sonnenblumenöl |
| 1 1/2 EL Weißweinessig | |

Die Gurke gründlich waschen oder schälen. Die Gurke von den Enden befreien und auf dem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und etwa 10 Min. ziehen lassen. Den Dill waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Den Essig mit dem Senf verrühren, den Dill untermischen. Zum Schluss die Sahne und das Öl teelöffelweise unterschlagen. Die Gurke hat während der Ruhezeit Wasser abgegeben. Dieses abgießen, damit der Salat nicht wässrig wird. Die Gurkenscheiben mit dem Dressing mischen und eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

13.39 Gurkensalat mit Früchten

| | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 Scheib. blauer Trauben | 1/2 TL Zucker |
| 1 Orange | 1 EL Salatmayonnaise |
| 1 Salatgurke | Zitronensaft |
| weißer Pfeffer | 3 EL saure Sahne |
| Salz | |

Gurke schälen und hobeln. Orange schälen und in Spalten teilen. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Obst unter die Gurke mischen. Eine Marinade aus saurer Sahne, Zitronensaft, Salatmayonnaise, Zucker, Salz und weißem Pfeffer bereiten. Mit dem Gurkensalat mischen, kaltstellen und durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.40 Gurkensalat mit Garnelen

| | |
|---------------------|-----------------------------------|
| 1 Salatgurke kleine | 1.5 TL Ahornsirup |
| Salz | 4 EL Keimöl |
| 1 EL Weißweinessig | 200 g Garnelen gegarte, enthülste |
| 2 TL Zitronensaft | 1 Bd. Dill |

1. Die Gurke waschen und eventuell schälen. Längs vierteln, mit einem Löffel die Kerne herauschaben und die Gurke in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Etwas Salz mit dem Essig und dem Zitronensaft verrühren. 1 Tl. Ahornsirup und das Öl hinzugeben und die Marinade nach Bedarf noch mit Ahornsirup abschmecken.
3. Wenn nötig, von den Garnelen den schwarzen 'Faden', den Darm, abziehen. Mit den Gurken und der Marinade mischen und zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen.
4. Den Dill waschen, die grünen Blättchen abzupfen. Den Salat abschmecken, eventuell noch Zitronensaft, Sirup und etwas Salz untermengen und mit dem Dill bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

770 kJ

13.41 Gurkensalat mit Garnelen *insalata di cetrioli e gamberi*

| | |
|--|--|
| 4 klein. Gurken, geschält, in dünnen Stiften | 1 TL Paprikapulver |
| 400 g gekochte Garnelen, ausgelöst | 2 EL frisch gehackte glatte Petersilie |
| 100 ml Sahne | Salz |
| 1 Zitrone, Saft von | |

Die Gurkenstifte mit den Garnelen in eine Salatschüssel geben. Die Sahne in einer Schüssel mit dem Zitronensaft verrühren, das Paprikapulver unterrühren, mit Salz abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen, die Petersilie darüber streuen und alles vermengen. Wer keine Gurken mag, kann auch gekochte Zucchini nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.42 Gurkensalat mit Joghurt

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1 Salatgurke | 1/2 TL gemahlener Kümmel |
| 250 g Naturjoghurt (3,5 %) | 1/2 TL gemahlener Koriander |
| 1 EL gehackte Petersilie | Salz, Pfeffer |
| 1 EL gehackte Minze | einige Minzeblättchen |

Gurke abbrausen, schälen und der Länge nach vierteln. Die Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Das Fruchtfleisch in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Joghurt mit Petersilie, Minze, Kümmel, Koriander vermengen, würzen. Gurkenstücke unter die Joghurtmasse heben und ca. 60 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. Minzeblättchen abbrausen, trockenschütteln. Den Gurkensalat damit garnieren. Dazu schmeckt kurz gebratenes Fleisch.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 50 kcal; E 2 g, F 2 g, KH 4 g

13.43 Gurkensalat mit Krabben

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 Salatgurke (500 g) | 1/4 l Öl |
| Salz | 1 TL mildes Currypulver |
| 1 Eigelb | 1 TL scharfes Currypulver |
| 1 TL mittelscharfer Senf | 1 Prise Zucker |

1 Bd. Dill
500 g frische Nordseekrabben

Kopfsalatblätter zum Anrichten

Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauschaben, Die Gurkenhälften in dünne Stifte schneiden, mit etwas Salz bestreuen und dann zur Seite stellen.

Eigelb und Senf in einem Rührbecher mischen. Das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührers unterschlagen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Currypulver, Salz und Zucker würzen.

Den Dill von den Stielen zupfen. Einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Die Gurkenstifte gut ausdrücken.

Die Gurken, die Krabben und den Dill unter die Mayonnaise mischen, auf Kopfsalatblättern anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren. Dazu passt Brot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

pro Portion etwa: 733 kcal / 3062 kJ; E 25 g, F 66 g, KH 2 g

13.44 Gurkensalat mit Krabben

| | |
|---|-----------------------------------|
| 250 g Krabben, tiefgefroren oder aus der Dose | 1 gute Prise Salz |
| 1 Salatgurke | 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale |
| 2 EL Weinessig | 1/2 TL Zucker |
| 1 gute Prise weißer Pfeffer | 3 EL Öl |
| | 1/2 Kästchen Kresse |

Die tiefgefrorenen Krabben aus der Verpackung nehmen und zugedeckt bei Raumtemperatur auftauen lassen. Die Krabben aus der Dose auseinanderzupfen, in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Gurke waschen, abtrocknen und längs halbieren. Mit einem spitzen Löffel die Kerne herauskratzen und die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Die Krabben und die Gurkenscheiben in einer Schüssel mischen. Den Essig mit dem Pfeffer, dem Salz, der Zitronenschale und dem Zucker verrühren. Das Öl zufügen. Die Sauce unter die Krabben-Gurken-Mischung heben. Den Salat zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde durchziehen lassen. Die Kresse mit einer Küchenschere abschneiden, in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Salat vor dem Servieren mit der Kresse bestreuen.

13.45 Gurkensalat mit Minze-Buttermilch-Dressing und Käse-Toastecken

| | |
|---------------------|-----------------------|
| 2 Scheib. Toastbrot | Prise(n) Salz |
| 2 Scheib. Gouda | etwas Pfeffer |
| 1 Salatgurke | Spritzer Zitronensaft |
| 1 Bd. Minze | 1 Prise(n) Zucker |
| 500 ml Buttermilch | 2 EL Pinienkerne |

Toastbrot mit Goudascheiben belegen und unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren. Gurke abspülen, putzen und in Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Minze abbrausen, trockenschütteln und etwa 2/3 der Blättchen abzupfen, mit der Buttermilch pürieren. Übrige Minzblättchen zum Garnieren beiseite legen. Buttermilch mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Gurke mit Buttermilch-Dressing mischen und mit Pinienkernen und Minzblättchen bestreut anrichten. Toastscheiben in kleine Dreiecke schneiden und zum Gurkensalat reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

je Portion: 173 kcal / 724 kJ

13.46 Gurkensalat mit Radieschen

| | |
|---------------------------|--------------------|
| 1 Salatgurke | 8 EL Öl |
| 5 EL Zitronensaft | 2 Bd. Schnittlauch |
| Salz, Pfeffer a. d. Mühle | 1 Bd. Radieschen |
| 1 Prise Zucker | |

Die Salatgurke mit heißem Wasser gründlich waschen, dann streifig abschälen und in dünne Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Salatsauce rühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zugeben. Salatsauce mit den Gurkenscheiben mischen und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Unter den Salat mischen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

pro Portion ca.: 222 kcal / 929 kJ; E 1 g, F 20 g, KH 7 g

13.47 Gurkensalat mit Rettich

| | |
|--|-------------------------------------|
| 2 Rettiche (etwa 500 g) | 5 EL Speiseöl |
| 1 Salatgurke (etwa 500 g) | 3 EL Zitronensaft |
| 250 g Roastbeefaufschnitt (möglichst dicke Scheiben) | 1 TL abger. Zitronenschale (unbeh.) |
| | 1 TL zerdrückte rosa Pfefferkörner |
| <i>Für die Salatsauce:</i> | Salz, weißer Pfeffer |
| | 2-3 EL gehackter Dill |

Rettiche putzen, schälen und waschen. Gurke gründlich waschen und die Enden abschneiden. Die beiden Zutaten grob raspeln. Roastbeefaufschnitt in Streifen schneiden. Für die Salatsauce Öl mit Zitronensaft, Zitronenschale, Pfefferkörnern, Salz und Pfeffer verrühren. Sauce mit den Salatzutaten vermengen und etwa 20 Minuten kühl stellen. Dill unter den Salat heben, Salat evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 241 kcal / 1011 kJ; E 15 g, F 18 g, KH 3 g

13.48 Gurkensalat mit Sahne

| | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1 Salatgurke | 1 EL gehacktes Dillkraut |
| 1/4 l saure Sahne oder Joghurt | Salz, Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe | |

Die Gurke schälen (bei jungen frischen Gurken kann das Schälen unterbleiben) und in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden, gut salzen und kurz ruhen lassen, bis die Gurke Wasser gezogen hat. Das Gurkenwasser abgießen, die Gurke in eine mit Knoblauch ausgeriebene Schüssel geben und sofort mit der sauren Sahne übergießen. Das Dillkraut dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ruhezeit ca. 20 Min.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion etwa: 146 kcal / 613 kJ

13.49 Gurkensalat mit Schafkäse

| | |
|-----------------|---------------------|
| 1/2 Salatgurke | Pfeffer |
| 50 g Spinat | 2 EL Öl |
| 1 Joghurt | 10 Oliven, schwarze |
| 1 Knoblauchzehe | 100 g Schafkäse |
| Salz | |

Gurke waschen, mit dem Schnitzelwerk in dünne Scheiben schneiden. Spinat putzen und waschen. Spinat und Gurkenscheiben in eine Schüssel geben. Aus Joghurt, durchgepreßtem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Öl eine Soße zubereiten, über den Salat gießen. Oliven und zerbröckelten Schafkäse darüberstreuen.

Mengenangabe: 3 Portionen

13.50 Gurkensalat mit Schafkäse

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| 2 Salatgurken (à 500 g) | 3 Stiele Minze |
| 12 EL Olivenöl | 12 schwarze Oliven |
| 100 g Schafskäse (in Lake, salzig) | schwarzer Pfeffer |

Gurken waschen und so schälen, dass ein Streifenmuster entsteht: jeweils einen Streifen Schale abschälen und einen Streifen stehen lassen. Dann in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl beträufeln. Schafskäse zerbröseln und über den Gurkensalat streuen. Minzblättchen von den Stielen zupfen, in feine Streifen schneiden und über den Salat streuen. Mit Oliven garnieren und mit schwarzem Pfeffer würzen. Zudecken und 20-30 Minuten kaltstellen.

Mengenangabe: 10-12 Portionen:

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Kühlzeit)

pro Portion (bei 12 Portionen): 132 kcal / 552 kJ; E 2 g, F 13 g, KH 2 g

13.51 Gurkensalat mit viel Dill

| | |
|--------------------------|---|
| 1 Bd. Dill | 2 EL milder Weinessig oder Saft einer Zitrone |
| 1/2 TL milder Senf | ne |
| Salz, Zucker | 3 EL Rapsöl |
| frischgemahlener Pfeffer | 1 Salatgurke |

Gurke waschen, abreiben und hobeln. Eine Marinade aus Rapsöl, Weinessig (oder Zitronensaft), Salz, Zucker, Senf und Pfeffer zubereiten. Dill waschen und mit der Marinade unter die Gurke mischen. Kaltgestellt ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

13.52 Gurkensalat mit Wasabi und Crème fraîche

| | |
|---|--------------------|
| 3 Salatgurken | Weißweinessig |
| 200 ml Sahne | 1 Bd. Schnittlauch |
| 250 g Crème fraîche | 1 Bd. Dill |
| 2 TL Wasabi Paste (oder nach Geschmack) | Salz |
| 1 TL Zucker | Pfeffer |

Salatgurken waschen, bei Bedarf schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Sahne und Crème fraîche in eine Schüssel geben. Wasabi, Zucker und Weißweinessig hinzufügen und die Masse mit einem Schneebesen cremig rühren. Schnittlauch und Dill kleinhacken. Gehackte Kräuter und Gurken in das Dressing geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat passt gut zu Grillfleisch und Baguette.

13.53 Gurkensalat moderne Art

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 1 Salatgurke | 1 klein. Zwiebel |
| 4 EL Joghurt | 1/2 Bd. Dill |
| 1 EL Weinessig | 1/2 TL Salz |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Msp schwarzer Pfeffer |

Die Gurke waschen und abtrocknen. Ungeschält in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben dann in gleich dünne Stifte. Die Gurkenstifte in eine Schüssel geben. Den Joghurt mit dem Essig verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Knoblauchpresse in die Joghurtsauce drücken. Die Zwiebel schälen und in die Joghurtsauce reiben. Den Dill waschen und abtropfen lassen. Einen kleinen Zweig zurückbehalten, den restlichen Dill kleinschneiden. Die Joghurtsauce mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Dill verrühren. Unter die Gurkenstifte mischen. Den Salat mit dem zurückbehaltenen Dillzweig garnieren.

Unser Tipp: Nur zarte Frühjahrs- oder Treibhausgurken können Sie mit der Schale verarbeiten. Im Hochsommer, wenn die Gurkenschale dicker und gröber ist, sollten Sie die Gurke - der besseren Verdaulichkeit wegen - schälen.

13.54 Hähnchenbrust-Salat

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 2 Hühnerbrustfilets | 3 EL Olivenöl |
| 1/2 Salatgurke | 1 EL Honig |
| 3 Tomaten | 3 EL geschnittenes Basilikum |
| 1 Töpfchen Hühnerbouillon pur | 8 Scheib. Parmaschinken |
| 80 g Rucola | 40 g Parmesan |
| 1 1/2 EL Aceto Balsamico | |

500 ml Wasser mit Hühnerbouillon aufkochen, die Hühnerbrustfilets hineinlegen und zugedeckt 15 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen. Gurken und Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und diese abwechselnd kreisförmig auf einem Teller anrichten. Rucola gut waschen und auf den Gurken-Tomaten-Kreis legen. Aus Balsamico, Olivenöl, Honig, 5 EL Bouillon und Basilikum eine Marinade rühren und den Salat marinieren. Hühnerbrustfilets aus der Bouillon nehmen, in Scheiben schneiden und diese auf dem Salat anrichten. Mit Rohschinken und geriebenem Parmesan garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.55 Indonesischer Gurken-Ananas-Salat

| | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 Ananas (ca. 800 g) | 4 EL Öl |
| 2 EL Weißweinessig | 1/2 Salatgurke (ca. 300 g) |
| Salz | 40 g geröstete Erdnüsse |
| 1 TL Sambal Oelek | |

Ananas mit dem Ananasschneider das Fruchtfleisch auslösen. Die Scheiben in Stücke schneiden. Den Saft auffangen. Weißweinessig, Salz, Sambal Oelek und Öl in einer ausreichend große Schüssel mit dem Ananassaft zu einer Marinade verrühren. Salatgurke schälen, längs halbieren; Kerne auskratzen, in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mischen, etwas durchziehen lassen. Abschmecken! Erdnüsse hacken, den Salat damit bestreuen.

13.56 Kartoffel-Gurken-Salat

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 kg fest kochende Kartoffeln | 1 Prise Zucker |
| Salz | 1 Bd. Petersilie |
| 1 groß. Salatgurke | 1 Bd. Dill |
| 2 Zwiebeln | 125 g saure Sahne |
| 5 EL Essig | <i>Zum Garnieren</i> |
| weißer Pfeffer | 4 Stängel Dill |

Kartoffeln in 25-30 Minuten garen. Salatgurke ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Mit den Gurkenscheiben (einige Scheiben zum Garnieren zurücklassen) in eine Schüssel geben.

Die Kartoffeln abgießen. Abschrecken, abziehen und abkühlen lassen. In gleichmäßige, 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Lauwarm mit Essig beträufeln, Salz, Pfeffer und Zucker darüber streuen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und fein hacken. Saure Sahne verquirlen. Kräuter zugeben und über die Gurken gießen. Kartoffelscheiben untermischen.

Den Salat zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Glasschüssel füllen. Mit dem gewaschenen Dill und den zurückgelassenen Gurkenscheiben garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

13.57 Kartoffel-Gurken-Salat

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1 kg Kartoffeln, fest kochende Sorte | 1/8 l Gemüsebrühe |
| 1 groß. Salatgurke | 2 EL Olivenöl |
| 1 klein. Zwiebel | 1 EL weißer Balsamico |

Pfeffer aus der Mühle, wenig Salz (Schnittlauch, Ysop, Majoran, usw.)
 3 EL frische Kräuter (Petersilie, Schnitt-

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in der Gemüsebrühe kurz blanchieren, geht am besten in der Mikrowelle. Mit dem Balsamico verrühren, mit Pfeffer würzen. Zusammen mit der klein gehackten Knoblauchzehe unter die Kartoffeln mischen.

Die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit den nicht ganz so fein gewiegten Kräutern und dem Öl unter die Kartoffeln heben.

Schmeckt am besten, wenn er eine Stunde durchgezogen ist.

Ein idealer Begleiter zum Grillen oder ein schönes, einfaches Abendessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.58 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing

| | |
|--|--------------------------|
| <i>Sauce:</i> | Pfeffer |
| 2 EL Doppelrahmkäse-Sauce (siehe Rezept) | 1 Bd. Schnittlauch |
| 2 EL Zitronensaft | 1 mittelgroße Salatgurke |
| | 2 frische Kohlrabi |

Den Zitronensaft unter die Käsesauce rühren, mit etwas Pfeffer abschmecken und den fein geschnittenen Schnittlauch zufügen. Die Gurke waschen und der Länge nach halbieren; Kohlrabiknollen schälen, vierteln und wie die Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Gemüse sofort mit der Sauce mischen und den Salat servieren.

13.59 Kürbis-Gurkensalat mit Schafskäse und Oliven

| | |
|-------------------------------|---|
| <i>Zutaten:</i> | 3 EL Olivenöl |
| 1 Muskatkürbis (ca. 400 g) | 1/2 TL Zucker |
| 1 Schlangengurke | Salz |
| 1 Zwiebel | etwas Chili aus der Mühle |
| 10-15 schwarze Oliven o. Kern | frisch gehackte Petersilie und |
| 200 g Fetakäse (Schafskäse) | fein geschnittener Schnittlauch zum Garnieren |
| 3 EL Balsamicoessig hell | |

Den Kürbis schälen und alle Kerne und Innenfasern entfernen anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Gurke schälen und mit den Kürbisstücken in feine Streifen hobeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die gehobelten Gemüse, Zwiebelwürfel, Oliven und Fetakäsewürfel in eine Schüssel geben. Nun aus Essig, Olivenöl, den Kräutern, Salz, Chili und Zucker ein Dressing zubereiten. Dressing nun über den Salat geben und 10 Min. ziehen lassen. Tipp: mit leicht getoastetem Fladenbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.60 Kürbissalat

| | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 375 g Kürbis | 2 EL gehackte Petersilie |
| 2 saure Gewürzgurken | 3-4 EL Öl |
| 1 Zwiebel | Essig und Paprika nach Geschmack, |
| Salz | 3-4 Tomaten |

Den Kürbis mit dem Gurkenhobel zerkleinern, die Gurke in Würfel schneiden, die Zwiebel reiben, alles untereinander mischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren und mit Tomatenscheiben garnieren.

13.61 Leberkäse-Gurkensalat im Laugenbrötchen

| | |
|--|--|
| 1 Pkg. Gartenkresse | abgeschreckt, gepellt |
| 400 g Leber- oder Fleischkäse in dünnen Scheiben, dann grob zerzupft | 500 g mittelgroße, feste Gartengurken |
| 12 EL kalt gepresstes Rapsöl | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2-4 EL Obstessig | 1 EL scharfer Senf |
| 1 EL grober Senf | 60 g weiche Butter |
| 2 in 6 Minuten wachsw weich gekochte Eier, | 4 frische, knusprige Laugenbrötchen, -brezeln oder -hörnchen |

Die weiche Butter mit einem Schneebesen aufschlagen, mit Salz, Senf, Pfeffer und der Kresse verrühren. Die Laugenbrötchen halbieren, mit der weichen Butter bestreichen und im Kühlschrank in 5-10 Minuten kurz fest werden lassen. In der Zwischenzeit die Gartengurken waschen, abtrocknen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. In einer flachen Schüssel die wachswweichen Eier mit dem Schneebesen zerdrücken, salzen und pfeffern, den Senf und den Obstessig einrühren, dann mit dem Rapsöl cremig aufschlagen. Die Gurkenscheiben und die Leberkäsescheiben darin wenden und sofort servieren auf die Unterseiten der Brötchen geben und mit der Oberseite abdecken. Tipp: Falls die Gurken zu wässrig sein sollten, salzen Sie die geschnittenen Gurken, lassen sie 1 Std. ziehen und drücken sie dann vor dem weiterverarbeiten leicht aus.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.62 Linsenküchlein mit Gurken

| | |
|---------------------------------|---------------------|
| 250 g rote Linsen | 1/2 TL Kreuzkümmel |
| Salz | 1 Chilischote |
| 100 g Frühlingszwiebeln | 2 EL geh. Koriander |
| 20 g Ingwer | 1 Limette, Saft von |
| 2 Eigelb | 2 EL Sojasoße |
| 100 g Semmelbrösel | 6 EL Öl |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 Salatgurken |

Linsen abbrausen, in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen, pürieren. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen, Ingwer schälen, beides fein hacken.

Linsen, Ingwer, Eigelbe, Semmelbrösel, die Hälfte der Frühlingszwiebeln, Pfeffer und Kreuzkümmel verkneten.

Chili waschen, putzen, würfeln. Mit Koriander, übrigen Frühlingszwiebeln, Limettensaft, Sojasoße, 2 EL Öl verrühren. Gurken abbrausen, putzen, in Scheiben teilen. Die Marinade darübergeben.

In einer beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Linsenmasse zu etwa 16 Bällchen formen, flach drücken und pro Seite in ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit Gurkensalat, evtl. Koriander anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

pro Person: 400 kcal; E 17 g, F 19 g, KH 34 g

13.63 Lumpesuppe - Käsesalat

Salatsauce:

5 EL Sonnenblumenöl,
4 EL Apfelessig,
1 TL scharfer Senf,
1 Bd. Schnittlauch (fein geschnitten),
Salz,

Pfeffer,
Paprikapulver

Salat:

1/2 Salatgurke (dünne Rädchen),
1 Bd. Radieschen (dünne Rädchen),
150 g pikanter Tilsiter (feine Scheibchen)

Öl, Essig und Senf gut mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Schnittlauch darunter mischen. Gurke, Radieschen und Tilsiter mit der Salatsauce gut vermengen und mindestens 1/4 Stunde ziehen lassen.

Dazu werden Pellkartoffeln serviert.

13.64 Mango-Gurken-Salat

| | |
|---|--|
| 300 g Vollmilchjoghurt | Salz |
| 100 g rote Zwiebeln | 1 TL Dill (frisch gehackt) |
| 1 EL glatte Petersilie (frisch gehackt) | 1 TL Schnittlauch (in feinen Röllchen) |
| Chilipulver | 1 Salatgurke (ca. 500 g) |
| 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen) | 1 halbreife Mango (ca. 500 g) |
| 1 1/2 TL Zucker | 500 g Tomaten |

1. Joghurt in einem feinen Sieb 15-20 Minuten abtropfen lassen. Die Zwiebeln pellen und in sehr feine Streifen schneiden. Von der Petersilie 1 TL beiseite legen. Joghurt mit 1 Prise Chilipulver, Kreuzkümmel, Zucker, 1 Prise Salz und den Kräutern glatt rühren, die Zwiebeln unterheben und den Joghurt 30 Minuten kaltgestellt ziehen lassen.

2. Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und in 1 cm breite Rauten schneiden. Mango schälen, in 1 cm dicken Scheiben vom Stein schneiden, Scheiben in 2 cm breite Streifen schneiden, dann ebenfalls zu Rauten schneiden. Die Tomaten achteln und entkernen.

3. Die Gemüse und das Mangofleisch mit dem Joghurt vermischen, mit Salz abschmecken und mit restlicher Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen:

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion: 101 kcal / 421 kJ; E 3 g, F 2 g, KH 15 g

13.65 Mariniertes Gurkensalat

| | |
|----------------------------------|---|
| 2 Salatgurken, in dünne Scheiben | 2 klein. rote Zwiebeln, in dünne Scheiben |
| 4 EL Limonensaft | 2 TL frische Petersilie, gehackt |
| 4 EL Weißweinessig | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

Dieser einfach zuzubereitende Salat wird auf fast jeder Insel der Karibik serviert und ist dort sehr beliebt. Er wird vor allem zu stärker gewürzten Speisen gereicht.

Alle Zutaten vorsichtig mischen, abschmecken und mindestens eine Stunde lang vor dem Servieren kalt stellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.66 Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs

| | |
|----------------------------|--|
| 1 EL feingehackter Dill | 100 g Mayonnaise |
| 1 TL Paprikapulver edelsüß | 50 g Walusskerne |
| 1 TL Zucker | 1 Apfel |
| Salz, Pfeffer | 2 Gewürzgurken |
| 1 Zwiebel | 1 Glas rote Bete (Abtropfgewicht 340g) |
| 150 g Joghurt | 1/4 l Weißwein |

Salz, Pfeffer 600 g Seelachs- oder Kabeljaufilet
 1/2 Zitrone, Saft von

Fischfilet waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen. Weißwein zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch hineingeben und ca. 10 Minuten vorsichtig ziehen lassen. Abtropfen und abkühlen lassen. In gleichmäßige Stücke schneiden. Abgetropfte Rote Bete, Gewürzgurken, geschälten und entkernten Apfel in Würfel schneiden, Walusskerne vierteln, alles in eine Schüssel geben, durchmengen und ziehen lassen. Mayonnaise, Joghurt, feingehackte Zwiebel, Zucker, Paprikapulver und Dill verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Marinade über den Fischsalat geben, mit Dill und Minzeblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

270 kcal / 1130 kJ

13.67 Sommerlicher Gemüsesalat

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1 Paprikaschote kleine gelbe | 1 Zwiebel |
| 1 Paprikaschote kleine grüne | 3 Knoblauchzehen |
| 1 Paprikaschote kleine rote | 3 EL Aceto balsamico |
| 1 Salatgurke kleine | Salz |
| 1 Knolle(n) Kohlrabi | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 400 g Tomaten | 6 EL Olivenöl |
| 100 g Mangold | 4 EL Kerbelblättchen |
| 100 g Erbsen enthülste | |

1. Das gesamte Gemüse waschen, trockenreiben oder abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschoten vierteln, sorgfältig die weißen Rippen und die Kerne entfernen. Danach die Schoten in nicht zu kleine Streifen schneiden.
3. Die Gurke nach Bedarf schälen, längs vierteln und die Viertel in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen, achteln und in Scheiben schneiden.
4. Die Tomaten achteln und die Stielansätze ausschneiden. Vom Mangold die Blätter abtrennen und in Stücke reißen. Die weißen Mittelrippen in Streifen schneiden.
5. Die Erbsen mit dem vorbereiteten Gemüse mischen. Die Zwiebel würfeln und unter die Salatzutaten mengen, den Knoblauch in eine Schüssel pressen.
6. Den Essig mit dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer und dem Öl verrühren, unter den Salat heben und diesen mit dem Kerbel bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1300 kJ

13.68 Teufelsalat

| | |
|-----------------------|---------------------|
| 600 g gekochte Bohnen | 2 Zwiebeln |
| 600 g Gurken | 100 ml Zigeunersoße |
| 600 g Paprikastreifen | 100 ml Ketchup |

Die Zutaten kleinschneiden. Den Ketchup mit der Zigeunersoße verrühren und scharf abschmecken. Anschließend über die Zutaten geben und gut durchziehen lassen.

Mengenangabe: 8 Personen

13.69 Tortellini Salat

| | |
|--|--|
| 250 g Tortellini | 1 Tüte Knorr Salatkrönung |
| 200 g Kochschinken | Tortellini in Salzwasser kochen (12-15 Min) und abschütten. |
| 1/2 Stange Lauch | Salatgurke schälen und klein schneiden. Tomaten schälen und grob würfeln. Laus s |
| 3 Tomaten | Das Ganze mit Saure Sahne, der Salatcreme und der Kräutermischung vermischen. |
| 1/2 Salatgurke | Mit Salz Pfeffer abschmecken. |
| 200 g Saure Sahne | |
| 1 Glas Salatcreme 40%ig (z. B. Miracel Whip) | |

13.70 Tsatsiki - Griechischer Gurkensalat

| | |
|----------------------------|---------------------|
| 1 Salatgurke | 1 Zwiebel |
| Salz | 2-3 Knoblauchzehen |
| 1 Becher Dickmilch (500 g) | Pfeffer a. d. Mühle |
| 3 EL Olivenöl | 1 Bd. Dill |

Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurke grob raffeln, leicht salzen und beiseite stellen. Dickmilch mit Öl und Essig verrühren, Zwiebel pellen, fein reiben und dazugeben. Knoblauch pellen und durch die Presse ebenfalls dazugeben. Gurkenraspel in einem Tuch ausdrücken und mit der Sauce verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit gehacktem Dill verrühren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Vollkornbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

pro Portion ca.: 158 kcal / 65 kJ; E 6 g, F 10 g, KH 10 g

13.71 Ungarischer Gurkensalat

| | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 2 mittelgroße Salatgurken | 3 EL Puderzucker |
| 1 TL Salz | 2 EL saure Sahne |
| 2 Knoblauchzehen | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 4 EL Weinessig | 1 TL Paprikapulver edelsüß |

Die Gurken waschen und die Enden abschneiden. Die Gurken fein hobeln, mit Salz vermengen und ca. 2 Std. durchziehen lassen. Ausdrücken.

Die Knoblauchzehen pellen und durch eine Presse drücken. Mit 50 ml Wasser, Essig und Puderzucker verrühren. Alles mit den Gurken vermengen und 30 Min. durchziehen lassen.

Den Gurkensalat in einer Schüssel anrichten. Die saure Sahne auf der Oberfläche verteilen und mit Pfeffer und Paprika bestäuben.

Mengenangabe: 6 Portionen

14 Saucen, Marinaden

14.1 Dip mit Gurke

| | |
|--|-------------------------------|
| 2 Becher Bulgara-Joghurt (je 175 g, 3,5 % Fett i. Tr.) | 1 EL Weinessig, rot oder weiß |
| 1/2 grüne Gurke | 1 EL Olivenöl |
| Salz | 1 Zweig Dill |
| 1 groß. Knoblauchzehe | 2-3 frische Minzeblättchen |
| weißer Pfeffer aus der Mühle | <i>außerdem:</i> |
| | 1 groß. Kaffeefiltertüte |

Die Kaffeefiltertüte in ein Sieb legen -am besten eignet sich ein Spitzsieb. Den Joghurt hineinfüllen und in 10- 15 Minuten abtropfen lassen.

Gurke schälen und grob raspeln. Mit 1 guten Msp Salz vermisch Wasser ziehen lassen. Den abgetropften Joghurt in eine Schüssel geben. Gurke in einem Sieb gut ausdrücken, zum Joghurt geben.

Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse zu den Zutaten in der Schüssel drücken. Alles sehr gründlich verrühren, mit Pfeffer, eventuell etwas mehr Salz, Essig und Öl vermischen und abschmecken.

Die Kräuter abspülen, Wasser abschütteln, die Hälfte hacken und unter den Gurkendip mischen. Die andere Hälfte zum Garnieren verwenden.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

14.2 Gurken-Mango-Dip

| | |
|--|--|
| 1 Gurke (ca. 200 g), geschält, evtl. entkernt, in Würfeln | 8 Pfefferminzblätter, fein geschnitten |
| 1 Mango, geschält, in Würfeln | 1/4 TL Salz |
| 1 Limette, nur Saft | Pfefferminzblätter für die Garnitur |

Gurke und Mango mit dem Limettensaft pürieren. Pfefferminze darunter mischen, würzen, garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

14.3 Gurken-Quark mit Knoblauch

| | |
|------------------|------------------------------------|
| 150 g Salatgurke | 1 Zwiebel |
| Salz | 3 Knoblauchzehen |
| 250 g Sahnequark | 50 g schwarze Oliven, entsteint |
| 200 g Dickmilch | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 EL Olivenöl | 1 Bd. Dill |

1. Die Gurke waschen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke grob reiben. Mit etwas Salz bestreuen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
2. Den Quark, die Dickmilch und das Olivenöl verrühren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Oliven ebenfalls würfeln. Die gewürfelten Zutaten unter den Quark rühren.
3. Die Gurkenraspel ausdrücken und unter den Quark rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Dill abspülen, trocken schütteln, von den groben Stielen befreien, fein hacken und unterrühren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

975 kJ

14.4 Gurken-Raita

| | |
|--------------------|---|
| 2 TL frische Minze | Salz |
| 1/2 Salatgurke | Pfeffer |
| 250 g Naturjoghurt | frisch geriebene Muskatnuss zum Garnieren |

Minze mit einem scharfen Messer fein hacken. Salatgurke schälen, entkernen und stifteln. Gurke, Joghurt und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung in eine Servierschüssel füllen und vor dem Servieren mit Muskat bestreuen.

14.5 Gurken-Sahne-Sauce

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| Preiswert | 1/2 Salatgurke (etwa 500 g) |
| 1 klein. Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| 40 g Butter oder Margarine | 125 g saure Sahne |
| 30 g Weizenmehl | 1 EL gehackte Kräuter, |
| 375 ml (3/8 l) Gemüsebrühe | z. B. Dill, Petersilie, Thymian |

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Butter oder Margarine zerlassen. Mehl mit Zwiebelwürfeln unter Rühren so lange darin erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist. Brühe hinzugießen und mit einem Schneebesen durchschlagen. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen. Gurke schälen, halbieren, in kleine Stücke schneiden, in die Sauce geben, zum Kochen bringen, etwa 15 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb

streichen. Die Sauce würzen. Saure Sahne und Kräuter unterrühren.

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 219 kcal / 922 kJ; E 3 g, F 19 g, KH 9 g

14.6 Paprika-Gurken-Dip

| | |
|-----------------|--|
| 3 rote Paprika | 1 Bd. Schnittlauch |
| 2 Salatgurken | 1 Prise(n) Salz |
| 0.25 l Milch | 1 Prise(n) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 1 kg Sahnequark | |

Paprika und Gurken waschen, putzen und würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Jeweils etwas zum Dekorieren beiseite stellen. Milch, Quark, Paprika, Gurken und Schnittlauch vermischen und kräftig abschmecken. Mit Paprika- und Gurkenwürfeln und feinen Schnittlauchröllchen dekorieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 25

14.7 Tsatsiki

| | |
|-------------|-----------------------|
| 500 g Quark | 2 Zwiebeln |
| Knoblauch | 1 Salatgurke |
| Salz | 1/2 Glas Gewürzgurken |
| Pfeffer | |

Quark aufschlagen und mit Gewürzen und Zwiebeln vermengen. Salatgurke und Gewürzgurken grob reiben und gut ausdrücken. Quark und Gurken vermengen und evt. nochmals abschmecken!

14.8 Tsatsiki

| | |
|---|------------------|
| 700 g griechischer Joghurt (ersatzweise bulgarischer Joghurt) | 2 Knoblauchzehen |
| 0.5 Salatgurke | 1 EL Essig |
| Salz | 1 EL Olivenöl |

1. Ein Spitzsieb mit einer großen Kaffeefiltertüte auskleiden und den Joghurt zum Abtropfen hineingeben.

2. Die Salatgurke schälen und grob raspeln. Die Raspel in einer Schüssel mit etwa 1/2 Tl. Salz mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

3. Den abgetropften Joghurt in eine Schüssel geben, die Gurkenraspel in ein Sieb geben, mit einem Löffel etwas ausdrücken und hinzufügen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zum Joghurt drücken. Den Essig und das Olivenöl dazugeben und alles gut verrühren. Noch einmal mit Salz abschmecken.

4. Das Tsatsiki auf einem flachen Teller mit Gurkenscheiben und Tomatenachteln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

760 kJ

14.9 Tsatsiki

| | |
|--|----------------------|
| 1 kl. Salatgurke | Salz |
| 250 g griechischer Joghurt (oder 125 g Sahnequark und 125 g Joghurt) | Pfeffer |
| 2-3 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl |
| 1-2 EL Weinessig oder Zitronensaft | 1-2 TL frischer Dill |

Geschälte Gurke mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Joghurt, durchgepresste Knoblauchzehen, Essig, Gewürze und Olivenöl mit dem Handrührgerät verrühren. Gurkenraspel etwas ausdrücken und zum Schluss mit geschnittenem Dill in den Joghurt rühren.

Mengenangabe: 3 Portionen

14.10 Tsaziki

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1 klein. Salatgurke | 2 Knoblauchzehen, fein gehackt |
| Salz | 1 EL Olivenöl |
| 500 g Magerquark | Pfeffer |
| 1 Becher Joghurt | |

Gurke in eine Schüssel grob raspeln und Salz darüber geben. Etwa 1/2 Stunde ziehen lassen, heraustretende Flüssigkeit abgießen. Quark, Joghurt, Knoblauch, Öl und Pfeffer unterrühren. Einige Stunden ziehen lassen. Mit Gurkenscheiben, Oliven und Peperoni garnieren.

Tipp: Kann bereits einen Tag zuvor zubereitet werden, schmeckt gut durchgezogen am besten.

15 Sonstiges

15.1 Dillquark

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1/2 Zwiebel | 2 EL Milch |
| 1 Bd. Dill | etwas Salz |
| 200 g Sahnequark | frisch gemahlener Pfeffer. |
| 1/4 TL Paprikapulver (edelsüß) | |

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Quark mit der Zwiebel, dem Dill, dem Paprikapulver und der Milch verrühren. Den Dillquark mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Waffeln reichen. Passt z.B. zu Knoblauchwaffeln.

Tipp: Behalten Sie von dem Dill einige Zweige als Garnitur für den Quark zurück.

Mengenangabe: 6 Portionen

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Je Portion: ca.: 60 kcal

15.2 Gefüllte Gurkenhalbmonde

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 Gurke pro Füllung | 5 Eier, hartgekocht, gehackt |
| <i>Lachsfüllung</i> | 1 Bd. Petersilie, gehackt |
| 200 g geräucherter Lachs, gehackt | 1 EL milder Senf |
| 4 EL Rahmquark | 1 EL Öl |
| 1 EL Kapern, abgetropft | 1 EL Essig |
| 1/2 EL Zitronensaft | Pfeffer |
| 1 EL Dill, gehackt | Paprika |
| <i>Eierfüllung</i> | 1/4 TL Streuwürze |

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem TL oder Aushöher entkernen.

Für beide Füllungen die Zutaten mischen. Satt in die ausgehöhlten Gurken füllen. Mit einem scharfen Messer in 1-2 cm breite Stücke schneiden.

15.3 Gurkenquark

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| 250 g Sahnequark | 1 -2 El. mittelscharfer Senf |
| 1 Zwiebel | 1/2 Bd. Petersilie |
| 2 Knoblauchzehen | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| 1/2 TL Salz | Salz |
| 1 Stück Salatgurke | weißer Pfeffer a.d.M. |
| 1 Prise Koriander- | 1 Prise Zucker |
| Kardamom- und Pimentpulver | etwas Weinbrand. |
| 1/2 TL Kümmelpulver | |

Den Sahnequark in einer Schüssel glattrühren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und den Knoblauch mit dem Salz zu einer Paste zerreiben. Die Gurke schälen und fein reiben. Alle vorbereiteten zum Quark geben und alles gut miteinander verrühren. Das Ganze mit Koriander-, Kardamom-, Piment- und Kümmelpulver sowie mit dem Senf kräftig würzen. Die Kräuter verlesen, waschen, trockentupfen, fein schneiden oder hacken und daruntermischen. Den Quark mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker abschmecken und mit dem Weinbrand aromatisieren. Passt z.B. zu Currywaffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Je Portion: ca.: 120 kcal

16 Vegetarisches, Vollwert

16.1 Tofu mit Bohnensprossen und Gurke

| | |
|------------------------|------------------------------------|
| 500 g Tofu | 2 EL Sesamsamen geschälte |
| 1 Salatgurke | 4 EL Erdnussöl oder Sojaöl |
| Salz | 125 ml Gemüsebrühe |
| 200 g Mungobohnenkeime | 2 EL Erdnussmus |
| 0.5 Bd. Schnittlauch | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

1. Den Tofu etwa 30 Minuten pressen. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Mungobohnenkeime in stehendem kaltem Wasser waschen, dabei die nach oben steigenden grünen Häutchen entfernen. Die Sprossen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Schnittlauch kleinschneiden. Den Tofu abtupfen, jeden Block in 8 Würfel schneiden.
3. Den Sesam im heißen Wok rösten und beiseite stellen. Das Öl im Wok erhitzen und die Tofuwürfel darin braun braten.
4. Die abgetropften Gurken, die Mungobohnensprossen und die Gemüsebrühe zufügen und alles etwa 5 Minuten schwach köcheln lassen. Erst dann das Erdnussmus einrühren. Das Gericht mit Salz und Pfeffer pikant würzen, mit den Sesamsamen bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2200 kJ

17 Vorspeisen, Suppen

17.1 Fingerfood mit Kresse Gurken-Thunfisch-Häppchen

| | |
|--------------------------|---------------------|
| 6 Radieschen | 1 Limette, Saft von |
| 150 g frischen Thunfisch | 1 Salatgurke |
| 4 EL Öl | Kresse |
| 3 EL Sojasauce | |

Radieschen in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Thunfisch fein würfeln. Radieschen und Thunfisch mit Öl, Sojasauce und dem Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatgurke schälen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Gurkenstücke bis zur Hälfte aushöhlen, etwa 30 Sekunden in kochendes Salzwasser geben und in Eiswasser abschrecken. Gurkenstücke mit der Thunfisch-Radieschen-Mischung füllen und mit Kresse bestreut servieren.

17.2 Garnelen-Gurkensuppe

| | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Salatgurken (à 250 g) | 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale |
| 1/2 Zwiebel | Salz |
| 1 klein. Knoblauchzehe | weißer Pfeffer |
| 3 EL Öl | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| 200 ml Gemüsebrühe | 6-10 TK-Garnelen (roh, geschält) |
| 300 g griechischer Sahnejoghurt (10%) | Cayennepfeffer |

1. Gurke waschen und großzügig schälen. Gurke längs halbieren, entkernen. Hälften nochmals halbieren, 3 Teile würfeln, 4. Teil beiseite legen.

2. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Beiden in 1 El heißem Öl glasig dünsten. Gurkenwürfeln zugeben und kurz mit braten. Brühe zugießen, aufkochen und 5 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Den Joghurt einrühren und erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Die Suppe kräftig mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Suppe abkühlen lassen und 2 Std. kalt stellen.

3. Schnittlauch in Röllchen schneiden und in die Suppe geben, evtl. nachwürzen. Übrige Gurkenhälfte raspeln.

4. Garnelen trocken tupfen, evtl. den schwarzen Darmfaden an der Außenseite entfernen. Garnelen auf Spieße stecken, leicht mit Cayennepfeffer würzen, 1 El Öl erhitzen, Garnelenspieße darin etwa 3 Min. von beiden Seiten braten. Garnelen salzen. Suppe mit Gurkenraspeln und Garnelenspießen servieren.

Als Menü für 2: Spargelmenü: - Vorspeise: Garnelen-Gurkensuppe - Hauptgericht: Spargel mit 3 Saucen - Dessert: Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 30 min

Nährwerte: 354 kcal; F 25 g, KH 8 g

17.3 Gazpacho

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 800 g Vollreife Tomaten | 2 Scheib. Weißbrot |
| 2 Zwiebeln | 5 EL Olivenöl |
| 2 Knoblauchzehen | 3 EL Sherryessig |
| 1 Salatgurke, ca. 600 g | etwas Salz |
| 2 grüne Paprikaschoten | etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten. Dann vierteln, entkernen und von den Stielansätzen befreien. Das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Gurke schälen. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und trockentupfen.

Dann 1 Zwiebel, 1/2 Paprikaschote und die Gurke in feine Würfel schneiden. Das Gemüse getrennt in Schälchen beiseite stellen.

Die Tomaten, die restlichen Paprikaschoten, die restliche Zwiebel, den Knoblauch und das Brot mit dem Olivenöl und dem Sherryessig in einem Mixer fein pürieren. Das Püree mit kaltem Wasser auf 1 l Gesamtmenge auffüllen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Alles im Kühlschrank mindestens 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen.

Die Suppe in Teller geben. Die fein gewürfelten Zutaten dazureichen. Das Gemüse nach Belieben auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

17.4 Gefüllte Gurkenhappen

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| 1 Salatgurke (ca. 400 g) | Chilipulver |
| 1 klein. Tomate | evtl. Kräutersalz |
| 1 Pkg. (200 g) Doppelrahm-Frischkäse | 3 Stiele Basilikum |
| 1 TL Tomatenmark | 3 Stiele Petersilie |
| 2 EL Milch | einige Salatblätter |
| Salz, weißer Pfeffer | |

Gurke putzen, waschen, halbieren und entkernen. Schräg in je 4 Stücke schneiden.

Tomate putzen, waschen, vierteln. Entkernen und würfeln. 100 g Frischkäse, Tomatenmark und 1 EL Milch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. In 4 Gurkenstücke spritzen.

Mit Tomate und Chili bestreuen.

Kräuter waschen, fein hacken. Bis auf 1 TL mit Rest Käse und 1 EL Milch verrühren. Mit Salz oder Kräutersalz und Pfeffer würzen. In die übrigen Gurken spritzen. Mit Rest Kräutern bestreuen. Salat waschen und abtropfen lassen. Gurkenhappen darauf anrichten.

Als Menü des Monats März: Vorspeise: Gefüllte Gurkenhappen Hauptgericht: Kartoffel-Lachs-Auflauf Dessert: Zitronencreme mit Minze

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 0 kcal; E 4 g, F 14 g, KH 4 g

17.5 Gefüllte Gurkenscheiben

1 Salatgurke, klein

Füllung

100 g Frischkäse nature oder Rahmquark

1 EL Tomatenpüree

2 Sardellenfilets, feingeschnitten

1 Knoblauchzehe, feingeschnitten

Basilikum

Die Gurke halbieren, Enden abschneiden und Gurke aushöhlen (nur Kerne entfernen). Frischkäse und die übrigen Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren, in die Gurke füllen, kalt stellen. Die Gurke in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Die Gurke lässt sich am besten mit dem Apfelausstecher aushöhlen.

17.6 Gurken-Antipasto

3-4 Freiland Salatgurken (ca. 800 g)

1 TL Salz

3 dl Apfelwein

1 dl Apfelessig

1 EL gefriergetrocknete grüne Pfefferkörner

1-2 Dillblüten oder -zweiglein

2-3 EL Sesamöl

Salatgurken schälen, längs halbieren, entkernen, in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Mit Salz mischen, in einem Sieb ca. 1 Std. abtropfen, in eine Schüssel geben. Für den Sud Apfelwein, Apfelessig, Pfefferkörner und Dillblüten bei kleiner Hitze auf die Hälfte einkochen. Sesamöl beifügen, noch heiß über die Gurken gießen, abkühlen. Zugedeckt Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.

Mengenangabe: 4 Personen

17.7 Gurken-Birnen-Salat

für die Salatsoße:

3 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1 EL körniger Senf
1/2 TL Honig
Salz
Schnittlauch

für den Salat:

1 Birne
1/2 Salatgurke
frisch gem. Pfeffer
40 g körniger Fischkäse
1 EL Kürbiskerne

Orangen- und Zitronensaft, Senf, Honig und Salz verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren.

Birne und Gurke waschen. Birne halbieren und das Kerngehäuse herauschneiden. Birne und Gurke in die Salatsoße hobeln oder raspeln.

Mit Pfeffer würzen und anrichten.

Den körnigen Frischkäse und die Kürbiskerne auf dem Salat verteilen und servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.8 Gurken-Ei-Carpaccio

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 Ei | 2-3 EL Olivenöl |
| 1/2 Salatgurke (ca. 300 g) | 1 klein. Zwiebel |
| 2-3 EL weißer Balsamico-Essig | 1 mittelgroße Tomate |
| Salz | 1-2 TL Kapern, evtl. |
| Pfeffer | 3 Stiele Dill |
| Zucker | |

Ei hart kochen, abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Gurke waschen bzw. schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kreisförmig auf 4 Tellern anrichten. Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Zwiebel schälen und hacken. Tomate waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Ei hacken. Alles mit Kapern in die Marinade geben. Dill waschen, abzupfen und, bis auf etwas, fein schneiden. Hälfte davon unterrühren. Alles auf den Gurken verteilen. Mit restlichem Dill bestreuen und garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 90 kcal; E 3 g, F 7 g, KH 2 g

17.9 Gurken-Gazpacho

| | |
|--|--|
| 1 Gurke (ca. 600 g), geschält, längs halbiert, entkernt, in Stücken | 50 g Toastbrot, in Stücken, in wenig Wasser eingeweicht, ausgedrückt, zerzupft |
| 3 dl fettfreie Gemüsebouillon | Salz, nach Bedarf |
| 1 Zwiebel, in Stücken | wenig Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe, halbiert | |
| 4 EL Olivenöl (nicht kaltgepresst) | |

Alle Zutaten im Messbecher pürieren, in die Flaschen gießen. Dazu passt: Chorizo (spanische Wurst). Lässt sich vorbereiten: Gazpacho 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 verschliessbare Flaschen von je ca. 2 1/2 dl

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

pro Person: 166 kcal / 696 kJ; E 2 g, F 13 g, KH 10 g

17.10 Gurken-Joghurt-Rahmsuppe mit Schinkenhörnchen

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 Scheib. TK-Blätterteig | 2 Tomaten |
| Salz, Pfeffer | 1/2 Salatgurke |
| 2 EL Pinienkerne | 1 rote Zwiebel |
| 2 EL weißer Balsamico | 1 EL Hagelsalz |
| 160 g Naturjoghurt | 1 Eigelb |
| 120 g Schmand | 60 g Allgäuer Emmentaler |
| 500 ml Gemüsebrühe | 60 g gekochter Schinken |
| 1/2 Bd. Dill | |

Vorbereitung: Käse und Schinken in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Dill abzupfen und grob hacken. Pinienkerne kurz anrösten. Blätterteig in Ecken schneiden. Ei mit etwas Wasser verquirlen (=Eistreiche). Teigecken mit Schinken- Käsewürfel belegen, in eine Hörnchenform eindrehen und mit Eistreiche einpinseln, zum Schluss mit Hagelsalz bestreuen.

Zubereitung: Hörnchen auf ein Blech mit Backpapier legen und im Ofen bei 220 °C 6-8 Minuten goldgelb backen. Zwiebeln in heißem Rapsöl glasig angehen lassen. Tomaten und Gurken zufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Dill unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Kochstelle nehmen und Schmand, Joghurt sowie Balsamico einrühren.

Anrichten: Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten, mit Pinienkernen bestreuen, mit Dillsträußchen garnieren und Schinkenhörnchen dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

17.11 Gurken-Joghurt-Suppe mit Feta

| | |
|----------------------------|------------------|
| 750 g griechischer Joghurt | 2 Knoblauchzehen |
| 125 ml Milch | 50 g Pinienkerne |
| 1 Zitrone, Saft von | 150 g Feta |
| 2 TL Olivenöl | 1 Bd. Oregano |
| Salz, Pfeffer | 1 unbeh. Zitrone |
| 200 g kleine Gärtnergurken | |

Den Joghurt in einer Schüssel mit Milch, Zitronensaft und 1 TL Olivenöl cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Gurken waschen, schälen, halbieren und entkernen. Die Enden abschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel in die Suppe rühren. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. 1 TL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun braten.

Pinienkerne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Den Oregano abrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Zweige zerkleinern.

Die kalte Gurkensuppe auf 4 Teller verteilen und mit gebratenem Knoblauch, Feta, Pinienkernen bestreuen.

Die unbehandelte Zitrone heiß waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Spalten teilen. Die Suppe mit Oregano sowie Zitronenspalten garnieren. Dazu nach Wunsch frisches Fladenbrot reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 340 kcal; E 18 g, F 20 g, KH 18 g

17.12 Gurken-Kaltschale

| | |
|------------------------|------------------------------|
| 4 Knoblauchzehen | 125 ml Sauerrahm |
| Salz | 1 Msp. Pfeffer |
| 5 EL Olivenöl | 8 Scheib. Toskana-Brot |
| 1 kg Salatgurken | 4 TL gehackter Dill |
| 450 g Vollmilchjoghurt | Gurkenscheiben zum Garnieren |

Knoblauchzehen abziehen. 3 durch die Presse drücken und mit 1 TL Salz verrühren. Tröpfchenweise 4 EL Olivenöl unterziehen.

Salatgurken schälen, Enden entfernen. Die Gurken raspeln und mit Joghurt, Sauerrahm und Knoblauchöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und zugedeckt mindestens 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Mit der restlichen Knoblauchzehe die Brotscheiben einreiben. Brot mit dem übrigen Öl beträufeln und unter dem Grill goldgelb rösten. Die Kaltschale anrichten, mit Dill bestreuen und mit Gurkenscheiben garnieren. Dazu das Brot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitung** ca. 20 Min.**Kühlen** ca. 2 Std.**pro Person ca.:** 480 kcal**17.13 Gurken-Kartoffelsuppe***Zutaten*

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 500 g Schmogurken | 1/4 l Schlagsahne |
| 200 g Kartoffeln | 50 g Katenschinken |
| 1 Zwiebel (ca. 50 g) | 1 Bd. Dill |
| 30 g Butter oder Margarine | 1 Eigelb |
| 1/2 l Brühe (Instant) | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

1. Schmogurken waschen, schälen, längs halbieren und mit einem scharfen Löffel die Kerne herausschaben. 2/3 der Gurken in grobe Würfel schneiden, die restlichen Gurken fein würfeln, zur Seite stellen. Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls grob würfeln, Zwiebel pellen, würfeln. 2. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen, die grob geschnittenen Gurkenwürfel, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin kurz andünsten, Brühe und Sahne dazugießen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen.

3. Inzwischen den Katenschinken (ohne Fettrand) fein würfeln. Dill nur wenn nötig waschen, von den groben Stielen zupfen und fein schneiden. 4. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren, noch einmal aufkochen lassen und die restlichen feingewürfelten Schmogurken bei milder Hitze 5 Minuten darin garen. 5. Eigelb mit 2 El. Wasser verquirlen, die Suppe damit legieren. Nicht mehr kochen lassen! Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer herzhaft abschmecken, Dill dazugeben. Mit den Katenschinkenwürfeln bestreut servieren.

Pro Portion ca. 7g E, 33g F, 12g KH = 377 kcal (1577 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Gurken-Kartoffelsuppe Hauptspeise: Matjes mit Speckstippe Nachspeise: Blaubeerpfannkuchen

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 30 Minuten**17.14 Gurken-Kartoffelsuppe**

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| 750 g Schmogurken | 1/4 l Schlagsahne |
| 300 g Kartoffeln | 100 g Katenschinken |
| 1 Zwiebel (ca. 50 g) | 1 Bd. Dill |
| 50 g Butter oder Margarine | 2 Eigelb |
| 1/4 l Brühe (Instant) | Salz, Pfeffer a. d. Mühle |

Schmorgurken waschen, schälen, längs halbieren und mit einem scharfen Löffel die Kerne herausschaben. 1/4 der Gurken in grobe Würfel schneiden, die restlichen Gurken fein würfeln, zur Seite stellen. Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls grob würfeln, Zwiebel pellen, würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen, die grob geschnittenen Gurkenwürfel, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin kurz andünsten, Brühe und Sahne dazugießen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen. Inzwischen den Katenschinken (ohne Fettrand) fein würfeln. Dill nur wenn nötig waschen, von den groben Stielen zupfen und fein schneiden. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren, noch einmal aufkochen lassen und die restlichen feinen Schmorgurkenwürfel bei milder Hitze 5 Minuten darin garen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die Suppe damit legieren. Nicht mehr kochen lassen! Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer herzhaft abschmecken, Dill dazugeben. Mit den Schinkenwürfeln bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garzeit: 20 Minuten.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion ca.: 311 kcal / 1301 kJ; E 7 g, F 25 g, KH 11 g

17.15 Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1 Zucchini (ca. 200 g) | 2 Bd. Schnittlauch |
| 1 mittelgroße Salatgurke | 1 Bd. Dill |
| 2 Lauchzwiebeln | 1/2 l gut gekühlte Buttermilch |
| 1 klein. Zwiebel | Salz, weißer Pfeffer |
| 1 EL Öl | evtl. Schnittlauch-, |
| 2 TL Gemüsebrühe (Instant) | Dill- und Kapuzinerkresseblüten |

Zucchini, Salatgurke und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Zucchini fein würfeln. Gurke halbieren, entkernen und fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchini, Gurke und Lauchzwiebeln kurz mitdünsten. Mit 1/4 l Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Auskühlen lassen.

Kräuter waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Hälfte Gemüse aus der Brühe heben. Hälfte Kräuter in die Brühe geben und alles pürieren. Buttermilch, übriges Gemüse und Rest Kräuter unterrühren. Abschmecken. Evtl. mit den Blüten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

pro Portion ca.: 100 kcal / 420 kJ; E 6 g, F 4 g, KH 9 g

17.16 Gurkencremesuppe

| | |
|---|------------------------------------|
| 50 g Fettstoff | 200 g Mehl |
| 150 g Mirepoix, hell aus Lauch, Zwiebeln und Sellerie | 3 l Kalbsfond, oder helle Bouillon |
| 1 kg Salatgurken, geschält und gewürfelt | Dill, Salz, Pfeffer und Aromat |
| 150 g Kartoffeln, gewürfelt | 200 g Vollrahm, geschlagen |

Das Mirepoix im Fettstoff anziehen, die Gurken kurz mitdünsten. Die Kartoffeln zugeben und mit dem Mehl stäuben. Mit dem Kalbsfond auffüllen und ca. 45 Minuten leicht köcheln. Des Öfteren umrühren. Mixen und passieren. Mit Salz, Pfeffer, Dill und Aromat abschmecken.

Servieren Variation 1 Die Suppe mit einer Rahmrosette und Dillzweig servieren. Variation 2 Den geschlagenen Rahm kurz vor dem servieren unterheben. Dadurch erhält man ein Schaumsüppchen.

Mengenangabe: 15 Portionen

Kochen ca. 45 Minuten

17.17 Gurkencremesuppe

| | |
|------------------|---------------------------------|
| 1 Zwiebel | Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe | 400 ml Brühe |
| 40 g Butter | 400 g süße Sahne |
| 400 g Salatgurke | 2 EL gehackte glatte Petersilie |
| Salz | |

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gurke heiß waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden, dazugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe angießen und aufkochen. Suppe pürieren, Sahne unterrühren und wieder erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren. Die Suppe schmeckt auch kalt sehr gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.18 Gurkencremesuppe

| | |
|---|--------------------------|
| 0.75 l Fleischbrühe (selbst gekocht oder aus Brühwürfeln) | 100 g Sahne |
| 1 Salatgurke große | 3 Tropfen Tabasco |
| 2 EL Butterschmalz | Salz |
| 2 EL Mehl | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 Eigelb | 2 Bd. Dill |

1. Die Fleischbrühe erhitzen. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem TL auskratzen. Das Gurkenfleisch würfeln. Das Butterschmalz erhitzen, die Gurken darin glasig dünsten.
2. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren. Die heiße Fleischbrühe aufgießen, etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Eigelbe mit der Sahne verrühren, die Suppe damit legieren (erhitzen, aber nicht kochen lassen). Mit dem Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Dill fein schneiden, vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

810 kJ

17.19 Gurkenkaltschale

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Salz, Pfeffer aus der Mühle | 2 Knoblauchzehen, geschält |
| 2 EL Obstessig | 125 ml Milch |
| 2 Bd. frischer Dill | 500 g Joghurt |
| 2 EL kaltgepresstes Rapsöl | 2 Salatgurken |

Die Salatgurken schälen und in Stücke schneiden. Mit dem Joghurt, der Milch und dem Knoblauch in einen Mixer geben und pürieren. Achten Sie hierbei darauf, dass alle Zutaten kalt sind, um die grüne Farbe zu behalten. Rapsöl zugeben. Den Dill waschen und kurz mitmixen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp: Verfeinern Sie die Kaltschale mit einem Löffel Sauerrahm. Servieren Sie dazu frisches Weißbrot oder Croutons.

Mengenangabe: 4 Personen

17.20 Gurkenrahmsuppe

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 2 EL Margarine | 1 l Hühnerbouillon |
| 2 Gurken, geschält, gewürfelt | 2 dl Schlagrahm |
| 1 Bd. Petersilie, etwas frischer Dill | wenig Pfeffer und Paprika |
| 3 EL Mehl | |

Gurkenwürfel in der warmen Margarine andämpfen, Kräuter kurz mitdämpfen, Mehl darüberstäuben und mit der Bouillon ablöschen. Aufkochen. Die Gurken mit dem Mixer pürieren, evtl. nachwürzen. Schlagrahm mit den Gewürzen mischen und kurz vor dem Servieren darunterziehen.

Variante Currysuppe: Anstelle der Petersilie 1-2 EL Curry und 2-3 EL Kokosflocken über die Gurken streuen und mitdämpfen.

Mengenangabe: 4 Personen

17.21 Gurkensalat mit Radieschen

| | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>Zutaten</i> | 1 Prise Zucker |
| 1 Salatgurke | 8 EL Öl |
| 5 EL Zitronensaft | 2 Bd. Schnittlauch |
| Salz, | 1 Bd. Radieschen |
| Pfeffer aus der Mühle | |

1. Die Salatgurke gründlich waschen, dann streifig abschälen und in dünne Scheiben schneiden. 2. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Salatsauce rühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zugeben. Salatsauce mit den Gurkenscheiben mischen und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen. 3. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Radieschenscheiben unter den Salat mischen und sofort servieren. Pro Portion ca. 1 g E, 20 g F, 7 g KH = 222 kcal (929 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Gurkensalat mit Radieschen Hauptspeise: Schmorbraten mit Champignons Nachspeise: Weiße Schokoladenmousse

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

17.22 Gurkenshooter mit Krabben

| | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 400 g Salatgurke | Meersalz |
| 100 ml Gemüsebrühe oder -fond | 50 g Nordseekrabbenfleisch |
| 100 g Crème fraîche oder Sahnejoghurt | 4 TL Crème fraîche |
| Pfeffer aus der Mühle | 1 EL fein gehackter Dill |

Die Gurke schälen und in grobe Würfel schneiden. Salzen und etwas Wasser ziehen lassen. Mit Gemüsebrühe und Joghurt fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Krabben in 4 eisgekühlten Gläsern verteilen, mit der Gurkensuppe auffüllen. Den Dill mit der Crème fraîche verrühren. Die Dillcreme auf dem Shooter verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen:

17.23 Gurkensuppe

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| 2 Gurken | 600 ml Gemüsebrühe |
| 200 g Kartoffeln | 200 g Nordseekrabben (küchenfertig) |
| 1 Zwiebel | 1/2 Bd. Dill |
| 1 Knoblauchzehe | 4 EL Creme fraîche |
| 2 EL Öl | Salz, Pfeffer |

Gurken schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch darin glasig dünsten. Gurken, Kartoffeln zugeben, Brühe angießen und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

Krabben abrausen und abtropfen lassen. Dill abrausen, trockenschütteln und die Hälfte grob hacken. Dill mit 2 EL Creme fraîche in die Suppe geben und fein pürieren. Krabben zufügen und erhitzen. Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, in Tassen füllen und mit übriger Creme fraîche und dem restlichen Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person ca.: 210 kcal; E 12 g, F 13 g, KH 10 g

17.24 Gurkensuppe

| | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 2 Salatgurken (je ca. 400 g) | 1 TL Kümmel |
| 2 dl Bouillon | 1/2 TL Salz |
| 2 dl Weiß- oder Apfelwein | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Joghurt nature (180g) | Schnittlauch oder Dill zur Garnitur |
| 1 EL Dill | |

Gurken vorbereiten: Für die Garnitur einige Gurkenscheibchen zur Seite legen. Rest schälen, längs halbieren, Kerne entfernen, in Stücke schneiden.

Suppe: Gurkenstücke mit der Bouillon im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen, restliche Zutaten beifügen, mit dem Schwingbesen gut verrühren. Mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Anrichten: Suppe in Schälchen oder Teller füllen, mit Gurkenscheibchen und Schnittlauch oder Dill garnieren.

Tipp: Evtl. mit 1 El Zitronensaft oder Wodka abschmecken.

17.25 Gurkensuppe 'Wiesmoor'

| | |
|------------------|---------------------------|
| 1 Schlangengurke | 20 g Mehl |
| Wasser | 1 Fleischbrühwürfel |
| 20 g Butter | 100 g alter Holland-Gouda |

| | |
|---------|-------------|
| Salz | 2 EL Dill |
| Pfeffer | 1 TL Kerbel |

Gurke von der Blüte zum Stiel schälen, halbieren und falls vorhanden, Kerne mit dem Löffel herausschaben. Gurke in Stücke schneiden und im Mixer pürieren. Das Püree mit Wasser auf 1 Liter Gesamtmenge auffüllen. Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze herstellen, mit dem Gurkenmix aufgießen und einmal gut aufkochen lassen. Den geriebenen Gouda darunter rühren, mit den Gewürzen und den klein geschnittenen Kräutern abschmecken.

17.26 Gurkensuppe mit Dill

| | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1000 g Salat- oder Gemüsegurken | Salz |
| 1/2 TL Rosmarin | Pfeffer |
| 1/2 l Gemüsebrühe | 150 g Crème fraîche |
| 1 TL Zitronensaft | 1 Bd. Dill |
| 1 TL Ahornsirup | |

20 cm Gurke zur Seite legen. Die restlichen Gurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne herausschaben und das Gurkenfleisch in 2cm große Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit dem Rosmarin und der Gemüsebrühe zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. kochen lassen. Zurückbehaltene Gurke waschen und grob raspeln.

Nach Ende der Garzeit die Gurkenraspel mit dem Zitronensaft, dem Ahornsirup Salz und Pfeffer zur Suppe geben. Crème fraîche unterziehen. Den Dill putzen, waschen, hacken und zur Suppe geben. Suppe noch mal abschmecken und servieren.

17.27 Gurkentopf mit Hackfleischklößchen

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 kg Salat- oder Schmorgurken | 2 EL Paniermehl |
| 5 Schalotten | 1 TL Kräutersenf |
| 3 EL Butterschmalz | Jodsalz |
| 2 EL Mehl | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Creme fraîche | 3 EL Schnittlauchröllchen |
| 1/2 l Rindfleischbrühe | 4 EL gehackte Petersilie |
| 400 g Rinderhackfleisch | 3 EL Sojaöl |
| 1 Ei | |

Die Gurken schälen und in kleine Würfel schneiden. 4 Schalotten schälen und ebenfalls würfeln. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Gurken- und Schalottenwürfel darin andünsten.

2/3 der Gemüsemenge beiseite stellen. Den Rest mit einem Pürierstab pürieren. Das Mehl

dazusieben, einrühren und das Ganze aufkochen lassen. Die Creme fraîche unterziehen und die Brühe angießen. Die Suppe mit einem Schneebesen gut verrühren, etwa 3 Minuten köcheln lassen und dann warm halten.

Für die Hackfleischklößchen die übrige Schalotte schälen und fein würfeln. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Schalottenwürfeln, Ei, Paniermehl und Senf vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und 2/3 der Petersilie darunter mischen.

Aus dem Fleischteig mit nassen Händen kleine Klößchen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackfleischklößchen darin von allen Seiten knusprig braun braten. Mit Schaumlöffel herausnehmen und mit dem Gemüse in den Gurkentopf geben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

17.28 Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordsekrabben

| | |
|----------------------|---|
| 2 Salatgurken | etwas Meersalz, Zucker, japanischer Bergpfeffer |
| 500 ml Joghurt 3,5% | |
| 200 ml Crème fraîche | 200 g Nordsekrabben |
| 1 klein. Bund Minze | |

Die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. In kleine Stücke schneiden und mit Salz und Zucker würzen. In ein hohes Gefäß füllen, fünf Minuten ziehen lassen, den Joghurt zugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Crème fraîche und acht Minzeblätter zugeben und nochmals mixen. Durch ein Sieb passieren und mit Salz, Zucker und dem Bergpfeffer abschmecken. Die Nordsekrabben in Suppentassen geben, mit der Suppe auffüllen und mit Minzeblättern garnieren. Alternativ kann man auch die Nordsekrabben in etwas Olivenöl und Knoblauch anbraten und dann in die kalte Suppe gebe.

Mengenangabe: 4 Personen

17.29 Joghurt-Kaltschale mit Gurken

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 600 g Joghurt | 2 Weißbrotscheiben |
| 250 ml Milch | 1/2 EL Minze |
| 400 g Schlangengurken | 1/2 EL Dill |
| 160 g Weichkäse in Salzlake | 1 EL Rotweinessig |
| 2 Knoblauchzehen | 1 1/2 EL Rapsöl kalt gepresst |
| 12 schwarze Oliven | 20 g Butter |
| 2 Tomaten | Salz und Pfeffer |

Gurken schälen, längs halbieren, entkernen, feine Würfel schneiden. Weichkäse in Würfel schneiden, Knoblauch schälen. Oliven entsteinen, sechsteln, Tomaten abziehen, kleinwürfelig schneiden, Minze, Dill abzupfen, grob hacken. Brot entrinden, in Würfel schneiden, in etwas Butter goldgelb rösten. Joghurt mit Gurken, Weichkäse, Milch, Öl, etwas schwarzen Oliven, Minze, und Dill vermengen, Knoblauch dazupressen, mit Rotweinessig, Salz und Pfeffer würzen. Eine gute Stunde kalt stellen. Kaltschale in geeister Suppentasse abfüllen, mit Tomatenwürfel, Brotcrôtons und restlichen Oliven bestreuen, mit Dillzweig garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

17.30 Kalte Estragon-Gurken-Suppe

| | |
|----------------------|--------------------|
| 1 Salatgurke (500 g) | 2 EL Öl |
| 1 Zwiebel | Salz |
| 1 Bd. Estragon | Pfeffer |
| 1 TL Estragonessig | Zucker |
| 1 TL Estragonenf | 150 g Krabben |
| 1/2 l Brühe | 1 Stengel Estragon |
| 200 g Crème fraîche | |

Gurke mit Zwiebel, Estragon, Essig und Senf pürieren. Brühe, Crème fraîche und Öl hinzufügen, durchrühren, abschmecken und kühl stellen. Mit Krabben und Estragonblättern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.31 Kalte Gemüsesuppe

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 500 g Tomaten vollreife | 2 EL Rotweinessig |
| 1 Paprikaschote gelbe | 4 EL Olivenöl |
| 2 Zwiebeln | Salz |
| 1 Salatgurke kleine | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 Knoblauchzehen | 1 TL Butter |
| 6 Scheibe(n) Weißbrot | |

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendheißes Wasser legen, dann häuten. Die Paprikaschote halbieren und waschen, dabei Trennwände und Kerne entfernen. Die Zwiebeln und die Gurke schälen. Alles geputzte Gemüse in grobe Würfel schneiden.

2. Die Knoblauchzehen schälen, zusammen mit dem gewürfelten Gemüse im Mixer pürieren.

3. 4 Scheiben Weißbrot mit dem Essig und knapp 1/4 l Wasser beträufeln und kurz ziehen lassen. Zusammen mit dem Öl zum Gemüse geben, alles zusammen cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. Zum Servieren die beiden übrigen Weißbrotscheiben würfeln. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Kühlzeit 480 Minuten

1000 kJ

17.32 Kalte Gurken-Basilikum-Suppe

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

0.5 dl Noilly Prat

2 dl Gemüsebouillon

1 Salatgurke, groß

1 Bd. Basilikum

1 EL Zitronensaft

2 Becher Joghurt, griechisch,

ersatzweise saurer Halbrahm (insgesamt 360 g)

Salz

schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. In einer mittleren, eher hohen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin 2-3 Minuten andünsten. Noilly Prat und Gemüsebouillon beifügen, alles aufkochen und weitere 2-3 Minuten kochen, dann etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Von der einen Gurkenhälfte etwa 12 dünne Scheibchen abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Die restliche Gurke in etwas dickere Scheiben schneiden. Vom Basilikum 4 kleine Zweiglein beiseitelegen, restliche Blätter abzupfen und hacken. Die dickeren Gurkenscheiben, das Basilikum, den Zitronensaft sowie den Joghurt oder den sauren Halbrahm zum Frühlingszwiebelsud geben und mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die Suppe mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer sowie wenn nötig wenig Zitronensaft abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen. Die Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten und mit den beiseitegelegten Gurkenscheibchen und dem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 195 kcal / 816 kJ; E 7 g, F 14 g, KH 6 g

17.33 Kalte Gurken-Jogurt Suppe

| | |
|--|--|
| 1 Zwiebel | 1/8 l Bouillon |
| 1 klein. Knoblauchzehe | 1 1/2 Salatgurken |
| 1 Brötchen (eingeweicht und ausgepresst) | (entkernt und geschält und kleingeschnitten) |
| 2 EL Olivenöl | 1 handvoll frische Minze |
| 500 g Joghurt | Pfeffer, Salz |

Alle Zutaten (bis auf eine halbe Gurke) miteinander pürieren, anschließend eine Stunde kaltstellen. Vor dem Servieren die übrige halbe Gurke fein raffeln und die Teller damit garnieren. Dazu passt: in Scheiben geschnittenes helles Brot, kurz im Ofen geröstet. Dann mit Butter bestrichen und Kräutersalz bestreut.

17.34 Kalte Gurken-Sauerrahmsuppe

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 2 Tomaten | 2 Knoblauchzehen |
| Dillsträußchen (Garnitur) | 120 g Joghurt |
| Salz, Pfeffer | 150 ml Sauerrahm |
| 1/2 Ciabattabrot | 120 g Mozzarella |
| 2 1/2 EL kalt gepresstes Rapsöl | 2 Salatgurken |
| 100 ml Gemüsebrühe | 20 geschälte Garnelen |
| 1 1/2 EL Dill | |

Vorbereitung: Salatgurken schälen und längs halbieren. 120 g davon in kleine Würfel und den Rest in grobe Stücke schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Mozzarella in kleine Würfel zerteilen. Dill abzupfen und grob schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zubereitung: Gurkenstücke, Knoblauch und Dill in einen Mixer geben, etwas Gemüsebrühe angießen, fein pürieren. Das Ganze in eine Schüssel geben, Sauerrahm und Joghurt zugeben, gut verrühren. Tomaten- und Gurkenwürfel mit unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt gepresstes Rapsöl einträufeln und einarbeiten. Garnelen in heißen feinem Rapsöl kurz scharf anbraten, zur Seite stellen. Ciabatta kross backen und in Scheiben schneiden.

Anrichten: Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten, Mozzarella und Garnelen darauf verteilen, mit Dillsträußchen garnieren. Brot dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

17.35 Kalte Gurken-Suppe mit Senf

Zubereitung ca. 20 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

17.36 Kalte Gurkensuppe

| | |
|---|---|
| 2 Salatgurken (ca. 800 g), - geschält | 1/2 Bd. Dill, fein gehackt |
| 1 dl Mineralwasser | einige Pfefferminzblättchen, fein gehackt |
| 2 Becher nordische Sauer Milch (je 180 g) | 1-2 EL Zitronensaft |
| 11/2 TL Kräutersalz | 2-3 EL Gin, nach Belieben |
| Pfeffer aus der Mühle | einige Kerbelblättchen für die Garnitur |
| 1/2 Bd. Kerbel und | |

Vorbereiten: Gurken längs halbieren, entkernen, in Scheibchen schneiden. Einige Scheibchen für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen.

Suppe: Gurkenscheibchen mit dem Mineralwasser im Mixer pürieren. Die restlichen Zutaten mit dem Schwingbesen darunterrühren. Suppe mindestens 1 Stunde zugedeckt kalt stellen.

Servieren: Suppe nochmals aufschwingen, in Teller gießen, beiseite gestellte Gurkenscheibchen hinzufügen, mit Kerbel garnieren.

Die Menu-Idee für den August: - Kalte Gurkensuppe - Moussaka - Zwetschgen-Parfait

Mengenangabe: 4 Personen

17.37 Kalte Gurkensuppe

| | |
|--------------------|----------------|
| 2.5 Salatgurken | Dill |
| 0.2 l Schlagsahne | Salz |
| 250 g Zwiebeln | weißer Pfeffer |
| 250 ml Weißwein | Koriander |
| 5 g Sonnenblumenöl | |

Geschälte Gurken waschen, mit Pariser-Nussausstecher Kugeln ausbohren. Restliche Gurken längs halbieren, Kerne mit einem Löffel ausschaben und Gurken würfeln. Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig dünsten, Gurkenwürfel und Weißwein zugeben und zugedeckt etwa 15 Minuten garen. Pürieren, Sahne und Dill und Koriander hinzugeben, abschmecken, kalt stellen. Gurkensuppe auf gekühlten Teller anrichten, Gurkenkugel und Kräuter dekorieren, eventuell ofenwarmes Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen:

17.38 Kalte Gurkensuppe

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 2 Salatgurken (ca. 800 g) | 1/2 Bd. Dill |
| 100 ml Mineralwasser | einige Minzblättchen |
| 300 ml Buttermilch, ca. | 1 EL Zitronensaft, evtl. mehr |
| 1 TL Kräutersalz | 2 EL Gin |
| Pfeffer | einige Kerbelblättchen zum Verzieren. |
| 1/2 Bd. Kerbel | |

Gurken schälen, längs halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben mit Mineralwasser im Mixer pürieren, in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten mit dem Schneebesen unterrühren. Die Suppe mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach nochmals mit dem Schneebesen gut durchschlagen, abschmecken, in Teller ausfallen, evtl. mit einigen Gurkenscheibchen und Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

211 kcal / 884 kJ; E 13 g, F 3 g, KH 23 g

17.39 Kalte Gurkensuppe

| | |
|---|---------------------------------|
| 2 Gurken (ca. 800 g), geschält, entkernt, in Stücken | Pfeffer, nach Bedarf |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | 2 EL Butter, weich |
| 3 dl Buttermilch | 1 Prise Salz |
| 1 TL Sambal Oelek | 1 TL Dill, fein geschnitten |
| 1 TL Zitronensaft | 1/4 TL Sambal Oelek |
| 1 TL Dill | 4 Scheib. Toastbrot, geröstet |
| 3/4 TL Salz | 1 Zweiglein Dill, zum Garnieren |

Gurken mit allen Zutaten bis und mit Dill im Mixglas fein pürieren, würzen. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Butter und Gewürze in einer kleinen Schüssel verrühren, Brot damit bestreichen, diagonal halbieren. Suppe vor dem Servieren nochmals aufrühren, garnieren. Toasts dazu servieren.

Mengenangabe: 9 dl

kühl stellen: ca. 1 Std.

pro Person: 180 kcal / 750 kJ; E 6 g, F 8 g, KH 20 g

17.40 Kalte Gurkensuppe

| | |
|--------------------|------------------------|
| 2 Scheib. Weißbrot | 150 g Crème fraîche |
| 1 Prise Salz | 2 Bd. Dill (reichlich) |
| 1 EL Butter | 1/4 l Hühnerbrühe |
| Zitronensaft | 500 g Salatgurken |
| Pfeffer | |

Gurken schälen, halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden (einige zum Garnieren zurücklassen) und fein hobeln. Im Mixer pürieren, dabei die Brühe zugeben. Dill waschen und fein hacken und mit Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen. Vor dem Servieren Brot in Würfel schneiden und in Butter anrösten. Über die Suppe verteilen und mit Gurkenscheiben und Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

17.41 Kalte Gurkensuppe

2 Salatgurken
500 g Buttermilch

Salz , Muskat , Tabasco und Zitronensaft
1 Teelöffel Dillspitzen

Die Gurken im Mixer fein hacken aber nicht pürieren. Die Buttermilch zugeben und alles mit den Gewürzen rassig abschmecken. Mindestens 1 Stunde durchkühlen. In gekühlten Tassen oder Tellern servieren.

Bemerkung Als Garnitur eignet sich hervorragend Creme Fraîche oder Schmand und ein Dillzweig.

Mengenangabe: 4 Personen

Kühlen Std.

Vorbereiten 5 Min

Fertigstellen 5 Minuten

17.42 Kalte Gurkensuppe mit Matjes

2 Gurken
Salz
8 Matjesfilets
3 Scheib. Brot
1 EL Butter
1 Bd. Radieschen
400 g Schmand

500 g Jogurt
600 ml kalte Gemüsebrühe
1 Bd. Schnittlauch
Weißweinessig
Pfeffer
Zitronensaft

Gurken schälen und fein würfeln. Salz darüber geben und einziehen lassen. Matjesfilets in Streifen schneiden.

Brot würfeln und in Butter bräunen. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Schmand und Jogurt verrühren und mit den Gurkenwürfeln mischen. Gemüsebrühe hinzugeben.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Suppe mit Weißweinessig, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf Teller geben. Mit Radieschen, Brotwürfeln und

Matjesstreifen bestreuen.

17.43 Kalte Gurkensuppe mit Minze

| | |
|-----------------------------|--|
| 1 Salatgurke | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 150 g Joghurt | etwas Salz, Pfeffer |
| 1/2 Bd. Minze, fein gehackt | Minzeblätter und rosa Beeren zur Dekorati- |
| 6 Mandeln, fein gehackt | on |

Gurke waschen, in kleine Stücke schneiden, mit Joghurt, Minzeblättern, Mandeln und Zitronensaft mit einem Mixstab pürieren und großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen und mit Minzeblättern und rosa Beeren verziert, servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

17.44 Kalte Gurkensuppe mit Quark-Gnocchi

| | |
|------------------------|--------------------------|
| <i>Für die Suppe</i> | 1 Ei |
| 2 Salatgurken | 1 Eigelb |
| 1/2 Zwiebel | 125 g Magerquark |
| 1 Knoblauchzehe | 5 EL geriebener Parmesan |
| 2 EL Butter | Salz |
| 1/2 l Gemüsebrühe | geriebene Muskatnuss |
| Salz | 50 g Mehl |
| schwarzer Pfeffer | 50 g Grieß |
| Tabascosauce | <i>Für die Garnitur</i> |
| <i>Für die Gnocchi</i> | 1 Zweig Dill |

Salatgurken längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchstückchen andünsten. Gurkenwürfel zugeben, kurz dämpfen. 4 Esslöffel der Gurkenwürfel wegnehmen, beiseite stellen.

Gurken-Zwiebel-Mischung mit Gemüsebrühe aufgießen, 30 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Tabascosauce kräftig würzen. Beiseite gestellte Gurkenwürfel zugeben und 2 Stunden kalt stellen.

Für die Gnocchi Ei und Eigelb verquirlen und mit Quark verrühren. Parmesan zugeben und Masse mit Salz und 1 Prise Muskatnuss würzen. Mehl und Grieß dazugeben und vermengen. Gnocchimasse 30 Minuten ruhen lassen, bis sie etwas fester geworden ist.

2 l Wasser aufkochen. Von Gnocchimasse mit 2 Teelöffeln Klöße (Gnocchi) abstechen. Gnocchi ins siedende Wasser gleiten und 8 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abkühlen lassen. Kalte Gurkensuppe in 4 tiefe Teller geben und Gnocchi

verteilen. Mit abgezapftem Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Kühlzeit: ca. 21/2 Std.

17.45 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| 1 TL milde Currypaste | 1 unbehandelte Zitrone |
| 4 Scheib. Weißbrot | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Prise Dill | Salz, Pfeffer |
| 1/4 l sprudelndes Mineralwasser | 100 g Schmand |
| 60 g Butter | 750 g Joghurt (pur) |
| 1 Msp. Cayenepfeffer | 500 g Salatgurke |

Die Salatgurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und die Gurke in kleine Stücke schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Dill ohne Stängel fein hacken. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Joghurt, Schmand, Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Knoblauch mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel gut vermischen. Die Gurkenstücke zufügen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Zitronensaft und dem Cayenepfeffer würzen. Das Weißbrot mit Butter und Currypaste in einer Pfanne goldgelb anbraten. In Rauten schneiden. Kurzen vor dem Servieren die Gurkensuppe mit dem Mineralwasser aufgießen und mit einem Schneebesen gut durchrühren. Anschließend in Suppentellern oder -schüsseln verteilen und mit dem Dill bestreuen. Die Brotrauten darauf schwimmend anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

17.46 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe

| | |
|------------------------|--|
| 2 groß. Salatgurken | 1/2 Bd. Dill |
| 1 EL Zucker | 750 ml kalte Hühnerbrühe |
| 1 TL Salz | etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1/2 Knoblauchzehe | 400 g griechischer Joghurt oder Sahnejoghurt |
| 5 EL Weißweinessig | 4 EL Dill-Petersilien-Öl |
| 2 frische Minzeblätter | |

Die Gurken schälen, in grobe Stücke schneiden und mit Zucker, Salz, zerdrückter Knoblauchzehe und Essig etwa 30 Minuten marinieren.

Die Minzeblätter, einige abgezapfte Dillblätter und die Brühe dazugeben und mit dem

Stabmixer fein pürieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und, falls nötig, mit Salz abschmecken. Die Suppe durch ein nicht zu feines Sieb passieren und den Joghurt mit einem Schneebesen unterrühren. Noch einmal mit Salz und Essig würzig abschmecken und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Die kalte Suppe in einer Schüssel anrichten und kurz vor dem Servieren mit dem Dill-Petersilien-Öl beträufeln. Mit einigen abgezapften Dillblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Marinierzeit: ca. 30 Min.

Kühlzeit: ca. 30 Min.

17.47 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe mit Kapuzinerkresse

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1 Salatgurke | 1/8 l Gemüsebrühe |
| 10 Blätter Kapuzinerkresse | 100 ml Naturjoghurt |
| 10 Blüten Kapuziner | 2 TL Olivenöl |
| 1 frischer Minzezweig | Salz und Pfeffer (aus der Mühle) |

Minze und Kapuzinerkresse waschen. Gurke schälen, in Stücke schneiden und mit Gemüsebrühe, Joghurt, Olivenöl, Minzeblättchen und der Kapuzinerkresse (etwas für die Dekoration zurückhalten) im Mixer pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und im Kühlschrank durchkühlen lassen. Zum Servieren die Suppe mit etwas Kapuzinerkresse dekorieren.

Mengenangabe: 2 Personen

17.48 Kalte Mango-Gurken-Suppe

| | |
|---|--|
| 2 reife Mangos, in Stücken | 1 TL Zitronenmelissenblätter, in feinen Streifen |
| 1/2 Gurke (ca. 200 g), geschält, längs halbiert, entkernt, in Stücken | wenig Cayennepfeffer |
| 2-3 dl fettfreie Gemüsebouillon (siehe Hinweis) | Gurkenscheiben, fein gehobelt, zum Garnieren |

Mango- und Gurkenstücke mit der Bouillon im Mixglas fein pürieren. Zitronenmelisse darunter rühren, Suppe würzen, in Tassen anrichten, garnieren.

Hinweis: je nach Reife der Mangos und Wassergehalt der Gurke wird mehr oder weniger Bouillon benötigt.

Mengenangabe: 8 dl

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

pro Person: 83 kcal / 346 kJ; E 1 g, F 1 g, KH 17 g

17.49 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa

Paprikasuppe

1 kg rote Paprika
70 g Zwiebeln
2 Knoblauchzwiebeln
30 g Ingwer
2 EL Olivenöl
1 l Hühnerfond
Salz, Pfeffer

Sellerie-Salsa

100 g Salatgurke
150 g Staudensellerie mit Grün
50 g Zwiebeln
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Paprikaschoten längs vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Paprikaschoten mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, häuten und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Ingwer dünn schälen und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Paprikaschoten zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Fond auffüllen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit dem Schneidestab pürieren, salzen und pfeffern. Abkühlen lassen, dann mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Für die Salsa die Gurke längs halbieren, entkernen und in 3-4 mm große Würfel schneiden. Das Selleriegrün abschneiden und beiseite legen. Die Selleriestangen in 3-4 mm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, Zitronensaft und Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse zugeben und unterheben.

Die kalte Suppe in 10 Gläser füllen. Die Salsa auf der Suppe verteilen und mit Sellerieblättern dekorieren.

Diese Suppe eignet sich gut als kleiner Magenfüller bei einer Grillparty, bis das Grillgut gar ist.

Mengenangabe: 10 Portionen

17.50 Kalte Thon-Gurken-Suppe

| | |
|--|-------------------------------|
| 2 Gurken (ca. 1 kg), geschält, entkernt, in Stücken | 4 dl fettfreie Gemüsebouillon |
| 3 Dos. Thon in Salzwasser (je ca. 100 g), abgetropft, zerzupft | 2 EL Weißweinessig |
| 1 Bundzwiebel mit dem Grün, in Stücken | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |
| | 1 EL Dill, fein geschnitten |

Gurken, Thon und Bundzwiebel mit der Hälfte der Bouillon fein pürieren. Restliche Bouillon und Essig dazugießen, Suppe würzen. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Suppe mit dem Mixstab aufschlagen, in Suppenschüsselchen anrichten, Dill darauf verteilen.

Dazu passt: Vollkorn-Baguette.

Lässt sich vorbereiten: Suppe 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kühl stellen: ca. 2 Std. Ergibt ca. 1, 2 Liter

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

pro Person: 124 kcal / 520 kJ; E 21 g, F 2 g, KH 6 g

17.51 Kalte Wassermelonen-Gurkensuppe

WASSERMELONENSUPPE

400 g Wassermelone, geschält, entkernt,
gewürfelt

30 g gesalzenes Blätterteiggebäck

1 dl kräftiger Rotwein

1 dl Wasser

1 EL Grenadinesirup (für die Farbe)

wenig Zitronensaft

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

GURKENSUPPE

1 Salatgurke, geschält, gewürfelt

30 g gesalzenes Blätterteiggebäck

1 dl Weißwein

1 dl Wasser

1/2 Knoblauchzehe, gehackt

1/2 TL rosa Pfefferkörner

Salz, nach Bedarf

wenig gesalzenes Blätterteiggebäck und
rosa Pfefferkörner, für die Garnitur

Vorbereiten: Alle Zutaten für die Wassermelonensuppe im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, würzen. Ebenfalls alle Zutaten für die Gurkensuppe pürieren. Die Suppen getrennt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Servieren: Suppen gleichzeitig von zwei Seiten her in Schalen gießen, garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.52 Kräutermousse auf Gurke

1 Bd. Dill

1 Bd. Schnittlauch

2 Bd. Petersilie

150 ml Sahne

1 Schalotte

200 g Frischkäse

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 klein. Salatgurke

1 rote Paprika

Dill, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Vom Dill 16 Zweige abtrennen und beiseite legen. Restlichen Dill, Schnittlauch und Petersilie grob hacken. Mit Sahne

in einen Becher geben und pürieren.

Die Schalotte schälen und hacken. Kräutersahne, Frischkäse, Schalotte und Zitronensaft verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Die Gurke gründlich waschen, trockentupfen und schräg in 16 Scheiben schneiden. Aus der Kräutermousse 16 Nocken abstechen und auf die Gurkenscheiben setzen. Die Paprika putzen, abbrausen, halbieren, von weißen Häutchen und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Nocken mit den Paprikastreifen und dem beiseite gelegten Dill garnieren. Auf einer Glasplatte anrichten und servieren.

Extra-Tipp Besonders gleichmäßig werden die Nocken, wenn man sie mit zwei Esslöffeln formt. Damit die Kräutermousse die richtige Konsistenz hat, ist das genaue Einhalten der Kühlzeit unbedingt notwendig.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Kühlen: 2 Std.

Pro Person: 310 kcal; E 9 g, F 27 g, KH 8 g

17.53 Mariniertes Lachs mit Gurken

| | |
|--|---------------------------------|
| 500 g Lachsfilet, küchenfertig vorbereitet | Salz |
| 1 unbehandelte Zitrone | 1 Salatgurke |
| 1/4 l trockener Weißwein | 150 g Sahnejoghurt (10 % Fett) |
| 1/4 l Wasser | 50 g Creme fraîche |
| 6 EL bester Weißweinessig | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Zucker | 1 Prise Zucker |
| 2 Stücke Sternanis | <i>Zum Garnieren</i> |
| 6 Korianderkörner | einige Blätter Kopfsalat |
| 2 klein. getrocknete Chilischoten | 4 zarte Lauchzwiebeln |

Die Lachsfilets abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm dicke Tranchen schneiden. Die Zitrone heiß waschen. Die Schale hauchdünn abschälen, den Saft auspressen und zugedeckt für die Salatsauce beiseite stellen. Wein, Wasser und Essig mit Zitronenschale, Zucker, Sternanis, Koriander, Chilischoten und etwa 2 TL Salz aufkochen. Die Lachsstreifen einlegen und den Topf sofort vom Herd ziehen. Den Lachs bis zum nächsten Tag in dem Sud marinieren.

Kurz vor dem Servieren die Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Dann in feine Streifen schneiden oder raspeln. Mit etwas Salz vermischt 15 Minuten ziehen lassen. Joghurt und Creme fraîche mit dem Zitronensaft schaumig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Gurkenstreifen in einem Sieb gründlich abtropfen lassen, leicht ausdrücken und unter die Joghurtsauce heben.

Die Lachsstreifen aus dem Sud heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem

Gurkensalat anrichten. Beliebig mit gewaschenen Kopfsalatblättern und geputzten Lauchzwiebeln garnieren.

Dazu Toastbrot und eventuell eine Knoblauchmayonnaise reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.54 Melonen-Gurken-Suppe

| | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1 Netzmelone | 100 g Brunch Gurke-Dill-Knoblauch' |
| 1 Salatgurke | Salz |
| 150 ml Hühnerbouillon | weißer Pfeffer |

Die Melone vierteln und V« der Melone beiseite legen. Den Rest entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben.

Melonen- und Gurkenfleisch grob würfeln und mit der Hühnerbouillon und Brunch mit dem Schnellmixstab pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchkühlen lassen.

Aus der restlichen Melone mit einem Kugelausstecher einige Melonenkugeln als Garnitur heraustrennen und in die Suppe geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.55 Potage aux concombres (Gurkensuppe)

| | |
|-------------------|----------------------|
| 1 Salatgurke | 100 g roher Schinken |
| 1 l Hühnerbrühe | Salz |
| 2 Eier | Pfeffer |
| 2 EL Sojasoße | 1 EL gehackter Dill |
| 1 EL Speisestärke | |

Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne herauskratzen und Gurke in Stücke schneiden. Brühe ankochen, Gurke hinzufügen und 10 Minuten fortkochen.

Eier mit Sojasoße und Speisestärke verquirlen und unter Rühren in die Suppe geben.

Schinken in Streifen schneiden, dazugeben und 3 Minuten fortkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Dill bestreuen und sofort servieren.

17.56 Saure-Gurken-Suppe

| | |
|--|---------------------------------|
| 2 Zwiebeln | Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | 1 EL Kümmel |
| 100 g Möhre | 1 l Wasser |
| 100 g Pastinake oder Sellerie | 1-2 EL getrockneter Majoran |
| 1 kg Kartoffeln (möglichst eine mehligere Sorte) | 1 Glas Saure Gurken (800 ml) |
| 2-3 EL Butter | 200 ml Sahne |
| Butterschmalz oder Gänseschmalz | <i>Außerdem nach Gusto:</i> |
| Salz | 500 g grobes Bratwurstbrät oder |
| | 8 grobe Bratwürste |

Kartoffeln schälen und zentimetergroß würfeln, ebenso Zwiebeln, Möhren, Pastinake (oder Sellerie) etwas kleiner würfeln und in einem großen Topf in Butter oder Schmalz andünsten. Dabei salzen, pfeffern und mit Kümmel würzen. Den Majoran zwischen den Fingerspitzen zerreiben, auch hinzufügen. Wer befürchtet, dass sich der eine oder andere Gast am Kümmel stört, hackt die Samen mit einem großen Messer so fein wie möglich.

Wasser angießen und jetzt alles zugedeckt etwa eine gute halbe Stunde weichkochen. Dann mit dem Kartoffelstampfer alles soweit zerdrücken, dass eine schöne Bindung entsteht. Die Sahne angießen und alles nochmals aufkochen. Nach Belieben jetzt Bällchen von Bratwurstbrät unterrühren und in etwa 5 bis 8 Minuten garziehen lassen.

Bisher ist es also eine ganz normale Kartoffelsuppe - ebenfalls durchaus was Gutes!

Aber jetzt kommen am Ende die inzwischen in zentimeterkleine Würfel geschnittenen Gurken mitsamt dem Gurkenwasser hinein. Den Eintopf wieder erwärmen, nochmals abschmecken.

Am Ende frischen, fein geschnittenen Dill und/oder Schnittlauch einrühren oder erst auf den fertig angerichteten Teller geben, damit die Kräuter schön grün bleiben; das gibt der Gurkensuppe Aroma und Farbe! Beilage: kräftiges Grau- oder Bauernbrot Getränk: ein Kölsch oder einfach Wasser

Mengenangabe: 6-8 Personen:

17.57 Scharfe Asia-Gurkensuppe

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 200 g Salatgurke | 2 EL Sesamöl |
| 1 gelbe Paprikaschote | 1 TL Paprikapulver, rosenscharf |
| 3 EL Öl | Salz, Pfeffer |
| 1 l Gemüsebrühe | 1 EL scharfe Chilisoße |
| 3 EL Sojasoße | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| 1 Zitrone, Saft von | |

Salatgurke schälen, erst längs in Scheiben, dann quer in Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, abrausen und fein würfeln.

Das Öl in einem Wok oder großen Topf erhitzen. Die Paprikawürfel darin unter Rühren anbraten, die Gurkenwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Sojasoße, Zitronensaft, Sesamöl sowie Paprikapulver zugeben und zugedeckt ca. 3 Min. köcheln lassen. Die Gurkensuppe mit Salz, Pfeffer sowie Chilisoße abschmecken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und bis auf einige Halme in Röllchen schneiden. Gurkensuppe in Schälchen verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit den übrigen Schnittlauchhalmen garnieren. Dazu schmeckt Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.5 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca.: 195 kcal; E 3 g, F 17 g, KH 7 g

17.58 Süß-saure Gurken mit Mandeln

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| 2 Salatgurken | 2 EL Kapern (aus dem Glas) |
| 3 EL Olivenöl | 1 TL Zucker |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL gehackte Mandeln |
| 1 frische rote Chili | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Sherry-Essig | 2 EL frisch gehackte Petersilie |

Die Gurken putzen, waschen und abtrocknen, anschließend klein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gurkenwürfel darin 4 Minuten braun anbraten. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch schälen und zu den Gurken in die Pfanne pressen.

Die Chilischote putzen, waschen und halbieren, anschließend den Stielansatz und die Kerne entfernen und fein gewürfelt zu den Gurkenwürfeln in die Pfanne geben. Alles miteinander vermischen und 3 Minuten weitergaren lassen.

Den Essig angießen, die Kapern abtropfen lassen und dazugeben. Den Zucker und 2 EL Wasser hinzufügen.

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun anrösten. Zu den anderen Zutaten geben und unterrühren.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Gurken mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Brat- und Garzeit)

pro Portion ca.: 118 kcal / 494 kJ; E 1 g, F 11 g, KH 4 g

17.59 Tom Ka Gai - Thailändische Hühnersuppe

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1 groß. Poularde (ca. 2 kg) | 2-3 Zitronengraskolben |
| 1 daumendickes und -langes Stück Ingwer | 8 Knoblauchzehen |
| 1 groß. Stück Galgant | 3-8 Chilis (nach Gusto und Schärfe) |
| 1-2 Finger-Ingwer | 1 Zwiebel |

| | |
|--|--|
| 1 Lauchstange | 1 groß. Packung Kokosmilch (1 l Tetrapack) |
| 1 Bd. Koriandergrün | 4 EL Fischeauce |
| 1 klein. Pak Choi oder Chinakohl (ca. 300 g) | 2-3 flache EL brauner Rohr- oder Palmzucker |
| 1 klein. Blumenkohl | 2-3 Limetten oder Zitronen (ca. 100 ml Saft) |
| 1 klein. Brokkoli | 1 Bd. Thaibasilikum |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | |

Das ganze Huhn innen und außen gründlich abspülen und in einen großen Topf versenken. Gewürze hinzufügen: Ingwer, Galgant, Finger-Ingwer, Knoblauch und Chili schälen beziehungsweise entkernen, die Hälfte davon sehr fein schneiden und für später beiseitelegen, den Rest mit der Zwiebel, den dunklen Teilen vom Lauch, den äußeren Blättern vom Zitronengras, Wurzel und Stiele vom Koriander - alles grob gehackt zum Huhn geben, mit Wasser knapp bedecken und langsam zum Kochen bringen.

Tipp: Finger-Ingwer ist bei uns - selbst im Asialaden - nicht immer zu bekommen. Dann einfach etwas mehr normalen Ingwer verwenden.

Das restliche Zitronengras sehr fein schneiden (hauchdünn) und zum fein gehackten Ingwer, Knoblauch und Chili geben - diese Würze brauchen wir später für die eigentliche Suppe.

Wie immer: Schaum nicht abschöpfen! Der wird nämlich beim Kochen dafür sorgen, dass die Brühe klar bleibt. Das ist zwar in diesem Fall nicht unbedingt wichtig, weil nachher Kokosmilch hinzukommt, aber in jedem Fall nicht nur überflüssig, sondern auch schädlich, weil mit dem Schaum Geschmack entfernt wird. Die Brühe nur leise ziehen lassen, niemals kochen, weil sonst das Fleisch nicht zart, sondern hart wird.

Nach etwa einer halben Stunde das Huhn herausholen, die Brüste auslösen, den Rest wieder in den Topf geben. Nach einer weiteren Stunde die Keulen abtrennen, das Fleisch auslösen, Haut und Knochen zurück in den Topf geben und nochmals eine Stunde auskochen. Ohne Deckel, es soll die Brühe ruhig ein wenig eindampfen.

Das Fleisch unterdessen in mundgerechte Würfel schneiden, und die Gemüse für die Einlage vorbereiten: Das Weiße vom Lauch und Pak Choi in halbzentimeterfeine Streifen schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in Scheibchen, Streifen und Röschen schneiden und im Dampf oder wenig Wasser bissfest garen. Frühlingszwiebeln putzen und in halbzentimeterbreite Scheibchen schneiden.

Nach insgesamt gut drei Stunden die Hühnerbrühe durch ein Sieb abgießen. Etwa einen Liter davon zurück in den Topf geben, Kokosmilch zufügen und beides miteinander etwas einkochen. Dabei die beiseitegelegten fein gehackten Gewürze zufügen. Am Ende mit Fischeauce, Limetten- oder Zitronensaft und Zucker sehr kräftig würzen (es muss alles zusammen im Einklang sein: Schärfe, Säure und Süße).

In diesen Sud das Fleisch einlegen, die vorbereiteten Gemüse, reichlich Koriandergrün und Thaibasilikum - grob zerzupft oder grob gehackt - zufügen und nochmals abschmecken: Die Suppe sollte feurig scharf, gleichzeitig zitronenfrisch und süß-würzig schmecken!

Nach Gusto auch nochmal Scheiben vom Galgant, Finger-Ingwer oder Limettenschale (typisch wäre Kaffir-Limette) hinzugeben, das gibt nochmal einen extra Aromakick. Wichtig: Die Schale wird nur grob geschnitten, denn man isst sie nicht mit, sondern fischt sie auf dem Teller raus und legt sie auf den Tellerrand.

Beilage: Statt Brot empfehlen wir duftigen Reis, den man im Reiskocher oder in einem dick in Decken gehüllten Topf warm halten kann.

Tipp: Wenn die Suppe zu scharf ist, auf keinen Fall mit Wasser löschen, lieber mit einem Joghurt-Lassi (das ist Joghurt mit einer Prise Salz und Wasser aufgemixt) oder mit Gurken-scheiben.

Mengenangabe: 8-10 Personen:

Index

ALKOHOLISCH

Gurkenbowle mit Ginger Ale, 37

ANANAS

Gemüse- und Frucht-Salat, 73
Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 91

ANTJE

Geschmorte Gurken, 1
Gurkensuppe 'Wiesmoor', 120
Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit
Roomhaas-Dressing, 93

APERRO

Gefüllte Gurkenhalbmonde, 105
Gefüllte Gurkenscheiben, 111

APFEL

Apfel-Salat, 67
Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 78

APRIL

Gurken mit Zwiebeln, 56
Kalte Mango-Gurken-Suppe, 131
Kartoffel-Gurken-Salat, 92

ASIEN

Asia-Gurkensalat, 68
Hühnerreis Hainan, 31

AUBERGINE

Käseauberginen mit Kräutersauce, 61

AUFSTRICH

Gefüllte Gurkenhalbmonde, 105

AUGUST

Chili-Gurken-Salat, 69
Farfalle-Salat, 70
Fruchtig pikant im Gläsli, 7
Gartensalat, 72
Gefüllte Gurken, 49
Gurken-Ei-Carpaccio, 112
Gurken-Räucherfisch-Salat, 79
Gurkenfleisch, 24
Gurkensalat auf Vorrat, 12
Gurkensuppe, 119
Kalte Gurken-Suppe mit Senf, 125
Kalte Gurkensuppe, 126, 127

Kalte Thon-Gurken-Suppe, 132

Kalte Wassermelonen-Gurkensuppe,
133

Kräutermousse auf Gurke, 133

Linsenküchlein mit Gurken, 94

Salatgurken mit Reisfüllung, 62

Schmorgurken mit Schweinekotelett, 25

mit BASILIKUM

Kalte Gurken-Basilikum-Suppe, 124

BEILAGE

Dillquark, 105

Geschmorte Gurken, 1

Glasierte Gurken mit Kräutern, 1

Griechischer Bauernsalat, 75

Gurkenquark, 105

Ratatouille, 1

Schmorgurkengemüse, 2

BIRNE

Gurken-Birnen-Salat, 111

BLATTSALAT

Frischer Salat mit Kresse-Joghurt, 71

BOWLE

Gurken-Bowle, 35

Gurkenbowle mit Ginger Ale, 37

BRANDENBURG

Schmorgurken mit Schweinekotelett, 25

BRATWURST

Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 78

Gurkengemüse mit Spätzle und Bratwurst, 59

BROT

Gurkensalat mit Brot, 84

Märkisches Käsebrot, 3

Spreewaldgurken-Brot, 3

BRUNCH

Gurken-Kiwi-Drink, 37

Kalte Gemüsesuppe, 123

BUCHWEIZEN

Gurken mit Buchweizenfüllung, 56

- BUTTER
Käse-Gurken-Sandwich mit Walnussbutter, 3
- BUTTERMILCH
Gurkensalat mit Minze-Buttermilch-Dressing und Käse-Toastecken, 87
- CARPACCIO
Gurken-Ei-Carpaccio, 112
- CHILI
Hühnerreis Hainan, 31
Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132
- CHUTNEY
Gurken-Chutney, 11
Gurken-Raita, 102
- COUSCOUS
Bunter Couscous-Salat, 69
- DESSERT
Pfefferminz-Gurken-Sorbet, 7
- DICKMILCH
Gurken-Quark mit Knoblauch, 101
- DILL
Gurkencremesuppe, 117
Gurkensalat in Dillsahne, 83
Gurkensalat mit viel Dill, 90
- DIP
Dip mit Gurke, 101
Gurken-Mango-Dip, 101
Paprika-Gurken-Dip, 103
- EI
Eier auf mariniertem Salat, 70
- EINFACH
Bunter Couscous-Salat, 69
Griechischer Bauernsalat, 75
Gurken in Kerbelsahne, 77
Gurkencremesuppe, 117
Gurkensalat mit Garnelen, 85
Kalte Gemüsesuppe, 123
Seezunge in Safransauce, 20
Tofu mit Bohnensprossen und Gurke, 107
Tsatsiki, 103
- Ur-Raclette, 45
- EINGELEGTES
Einlegegurken, 9
Gewürzgurken, 10
Gurkenpickles mit Zwiebeln, 12
Gurkensalat auf Vorrat, 12
Kräuter-Cornichons, 12
Milde Essiggurken, 13
Polnische Gurken, 14
Senfgurken, 14
Zuckergurken, 65
- EINGEMACHTES
Gewürzgurken, 9, 10
Gewürzgurken 'Hausfrauen-Art', 10
Gurken-Chutney, 11
Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 42
Zuckergurken, 14
- EINTOPF
Gurken-Schmortopf, 17
Gurkeneintopf, 17
Gurkeneintopf mit Pute, 18
Schmorgurkentopf mit Kasseler, 18
- EISBERGSALAT
Griechischer Bauernsalat, 75
- ESSIG
Milde Essiggurken, 13
- FEBRUAR
Gefüllte Gurken, 49
Gurken: Fruchtgemüse vom Himalaja, 41
- FENCHEL
Gartensalat, 72
- FETA
Bauernsalat mit Feta-Käse, 68
- FILET
Geschnetzeltes mit feinsauern Gurken, 23
Gurkenfleisch, 24
- FINGERFOOD
Fingerfood mit Kresse Gurken-Thunfisch-Häppchen, 109
Gurken-Mango-Dip, 101

FISCH

- Fischragout mit Gurken, 19
- Forellenspäckchen auf Champignon-Gurkenrahm, 19
- Geschmorte Gurken, 1
- Gurken auf Kerbelsahne, 54
- Gurken mit Forellenfilets, 20
- Gurken-Räucherfisch-Salat, 79
- Kalte Gurkensuppe mit Matjes, 128
- Marinierter Lachs mit Gurken, 134
- Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs, 96
- Seezunge in Safransauce, 20
- Victoriabarsch mit Gurkenragout, 21
- Zander auf Gurkenragout, 22

FLEISCH

- Four S, 71
- Gefüllte Gurken, 48
- Gefüllte Gurkentürmchen, 52
- Geschmorte Gurken, 1
- Geschnetzeltes mit feinsaueren Gurken, 23
- Gurkencurry, 23
- Gurkenfleisch, 24
- Lammhackfleischbällchen mit kalter Gurkensauce, 24
- Leberkäse-Gurkensalat im Laugenbrötchen, 94
- Saure-Gurken-Suppe, 135
- Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch, 63
- Schmorgurken mit Schweinekotelett, 25
- Schmorgurkentopf mit Kasseler, 18
- Schweinefleisch-Gurken-Pfanne, 25
- Schweinenacken mit Schmorgurke, 26
- Spreewälder Gurkenfleisch, 26
- Tom Ka Gai - Thailändische Hühnersuppe, 137
- Winzeraufstrich, 4

FLEISCHGERICHT

- Gurken-Moussaka, 57

FLEISCHTOMATE

- Bunter Couscous-Salat, 69

FONDUE

- Gurken-Quark mit Knoblauch, 101

FORELLE

- Forellenspäckchen auf Champignon-Gurkenrahm, 19
- Gurken mit Forellenfilets, 20

FRISCHKAESE

- Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 80

FRUCHTIG

- Fruchtig pikant im Gläsli, 7
- Fruchtiger Gurkensalat, 72

FRUEHLING

- Gurkengemüse, 58

FRUEHSTUECK

- Gurken-Kiwi-Drink, 37
- Kalte Gemüsesuppe, 123

GAESTE

- Gemüse- und Frucht-Salat, 73
- Gurken auf Kerbelsahne, 54
- Gurkensalat mit Garnelen, 85
- Seezunge in Safransauce, 20
- Tofu mit Bohnensprossen und Gurke, 107

GARNELE

- Garnelen-Gurkensuppe, 109
- Gurkensalat mit Garnelen, 85, 86

GAZPACHO

- Gurken-Gazpacho, 112
- Gurken-Gazpacho:, 57

GEBAECK

- Dillquark, 105
- Gurkenquark, 105

GEFLUEGEL

- Backhendl perfekt mit Rahmgurkensalat, 29
- Chili-Gurken-Salat, 69
- Gurkeneintopf mit Pute, 18
- Hähnchen mit Gurkensalat, 29
- Hähnchen mit Schmorgurke, 30
- Hähnchenbrust-Salat, 91
- Hähnchengeschnetzeltes mit Gurke, 30
- Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce,

- Schnitzel natur mit Kürbis-Gurken-Gemüse, 33
- GEMUESE
- Casserole aux Concombres - Gurkentopf, 47
- Garnelen-Gurkensuppe, 109
- Gefüllte Gurke, 47
- Gefüllte Gurken, 48–50
- Gefüllte Gurken mit Krabben, 51
- Gefüllte Gurken mit Tomatensoße, 51
- Gefüllte Gurkentürmchen, 52
- Gefüllte Schmorgurken, 53
- Gefüllte Zucchini Blüten auf Gurkennudeln, 53
- Geschmorte Gurken, 1
- Geschmorte Gurken mit Tomaten, 54
- Gewürzgurken, 9
- Gurken, 41
- Gurken an Dillrahm, 54
- Gurken auf Kerbelsahne, 54
- Gurken in Kerbelsahne, 77
- Gurken in Schinken gebraten, 55
- Gurken mit Buchweizenfüllung, 56
- Gurken mit Knoblauchkruste, 56
- Gurken mit Zwiebeln, 56
- Gurken-Gazpacho:, 57
- Gurkengemüse, 58
- Gurkengemüse mit Spätzle und Bratwurst, 59
- Gurkengemüse mit Spätzle und roter Wurst, 60
- Gurkenpfanne, 60
- Gurkenscheiben in Dill-Butter-Sahnesauce, 61
- Gurkenstippe, 61
- Käseauberginen mit Kräutersauce, 61
- Ratatouille, 1
- Salatgurke (Schlangengurke), 42
- Salatgurken mit Reisfüllung, 62
- Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch, 63
- Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Käse, 63
- Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Sesamkartoffeln, 64
- Schmorgurkengemüse, 2
- Schnitzel natur mit Kürbis-Gurken-Gemüse, 33
- Süß-saure Gurken mit Mandeln, 137
- Überbackene Gurkenschiffchen, 65
- Zuckergurken, 65
- GEMUESEGERICHT
- Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce, 59
- GESCHNETZELTES
- Geschnetzeltes mit feinsaueren Gurken, 23
- Hähnchengeschnetzeltes mit Gurke, 30
- GETRAENK
- Grüner Kefir, 35
- Gurken-Basilikum-Shake mit Buttermilch, 35
- Gurken-Bowle, 35
- Gurken-Drink mit Kresse, 36
- Gurken-Kefir-Shake mit Kerbel, 36
- Gurken-Kiwi-Drink, 37
- Gurkenbowle mit Ginger Ale, 37
- GNOCCHI
- Kalte Gurkensuppe mit Quark-Gnocchi, 129
- GRIECHISCH
- Griechischer Bauernsalat, 74, 75
- Tsatsiki, 103
- Tsatsiki - Griechischer Gurkensalat, 98
- Tsaziki, 104
- GRILLEN
- Gemischter Salat, 73
- Gurken mit Zwiebeln, 56
- Gurkensalat mit Wasabi und Crème fraîche, 90
- Kartoffel-Gurken-Salat, 92
- Tsatsiki, 103
- Tsaziki, 104
- GRUENKERN
- Gefüllte Gurken in Kräutersauce, 50
- GRUNDLAGE

- Gurken: Fruchtgemüse vom Himalaja, 41
- GURKE
- Allgäuer Gurkensalat, 67
- Apfel-Salat, 67
- Asia-Gurkensalat, 68
- Backendl perfekt mit Rahmgurkensalat, 29
- Bauernsalat mit Feta-Käse, 68
- Bunter Couscous-Salat, 69
- Casserole aux Concombres - Gurkentopf, 47
- Chili-Gurken-Salat, 69
- Die Gurke: vielseitig, erfrischend und kalorienarm, 39
- Dillquark, 105
- Dip mit Gurke, 101
- Eier auf mariniertem Salat, 70
- Einlegegurken, 9
- Farfalle-Salat, 70
- Fingerfood mit Kresse Gurken-Thunfisch-Häppchen, 109
- Fischragout mit Gurken, 19
- Forellenpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm, 19
- Four S, 71
- Frischer Salat mit Kresse-Joghurt, 71
- Fruchtig pikant im Gläsli, 7
- Fruchtiger Gurkensalat, 72
- Garnelen-Gurkensuppe, 109
- Gartensalat, 72
- Gazpacho, 110
- Gefüllte Gurke, 47
- Gefüllte Gurken, 48–50
- Gefüllte Gurken in Kräutersauce, 50
- Gefüllte Gurken mit Krabben, 51
- Gefüllte Gurken mit Tomatensoße, 51
- Gefüllte Gurkenhalbmonde, 105
- Gefüllte Gurkenhappen, 110
- Gefüllte Gurkenscheiben, 111
- Gefüllte Gurkentürmchen, 52
- Gefüllte Schmorgurken, 53
- Gefüllte Zucchini Blüten auf Gurkennudeln, 53
- Gemischter Salat, 73
- Gemüse- und Frucht-Salat, 73
- Geschmorte Gurken, 1
- Geschmorte Gurken mit Tomaten, 54
- Geschnetzeltes mit feinsauern Gurken, 23
- Gewürzgurken, 9, 10
- Gewürzgurken 'Hausfrauen-Art', 10
- Glasierte Gurken mit Kräutern, 1
- Griechischer Bauernsalat, 74, 75
- Grüner Kefir, 35
- Gurke mit Bratkartoffelsalat, 76
- Gurken, 40, 41
- Gurken an Dillrahm, 54
- Gurken auf Kerbelsahne, 54
- Gurken in Dillsahne, 77
- Gurken in Kerbelsahne, 77
- Gurken in Schinken gebraten, 55
- Gurken mit Buchweizenfüllung, 56
- Gurken mit Forellenfilets, 20
- Gurken mit Knoblauchkruste, 56
- Gurken mit Zwiebeln, 56
- Gurken-Antipasto, 111
- Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 78
- Gurken-Basilikum-Shake mit Buttermilch, 35
- Gurken-Birnen-Salat, 111
- Gurken-Bowle, 35
- Gurken-Chutney, 11
- Gurken-Drink mit Kresse, 36
- Gurken-Ei-Carpaccio, 112
- Gurken-Gazpacho, 112
- Gurken-Gazpacho:, 57
- Gurken-Joghurt-Rahmsuppe mit Schinkenhörnchen, 113
- Gurken-Joghurt-Suppe mit Feta, 114
- Gurken-Kaltschale, 114
- Gurken-Kartoffelsalat, 78
- Gurken-Kartoffelsuppe, 115
- Gurken-Kefir-Shake mit Kerbel, 36
- Gurken-Kiwi-Drink, 37
- Gurken-Mango-Dip, 101
- Gurken-Moussaka, 57

- Gurken-Pfirsich-Kaltschale, 7
 Gurken-Quark mit Knoblauch, 101
 Gurken-Räucherfisch-Salat, 79
 Gurken-Raita, 79, 102
 Gurken-Relish, 11
 Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 80
 Gurken-Sahne-Sauce, 102
 Gurken-Schinken-Salat, 80
 Gurken-Schmortopf, 17
 Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 80
 Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 116
 Gurken-Tomatensalat, 81
 Gurken: Fruchtgemüse vom Himalaja, 41
 Gurkenbowle mit Ginger Ale, 37
 Gurkencremesuppe, 116, 117
 Gurkencurry, 23
 Gurkeneintopf, 17
 Gurkeneintopf mit Pute, 18
 Gurkenfleisch, 24
 Gurkengemüse, 58
 Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce, 59
 Gurkengemüse mit Spätzle und Bratwurst, 59
 Gurkengemüse mit Spätzle und roter Wurst, 60
 Gurkenkaltschale, 118
 Gurkenpfanne, 60
 Gurkenpickles mit Zwiebeln, 12
 Gurkenquark, 105
 Gurkenrahmsuppe, 118
 Gurkensalat, 81–83
 Gurkensalat auf Vorrat, 12
 Gurkensalat in Dillsahne, 83
 Gurkensalat mit Brot, 84
 Gurkensalat mit Dill-Sahne-Dressing, 84
 Gurkensalat mit Früchten, 85
 Gurkensalat mit Garnelen, 85, 86
 Gurkensalat mit Joghurt, 86
 Gurkensalat mit Krabben, 86, 87
 Gurkensalat mit Minze-Buttermilch-Dressing und Käse-Toastecken, 87
 Gurkensalat mit Radieschen, 88, 119
 Gurkensalat mit Rettich, 88
 Gurkensalat mit Sahne, 89
 Gurkensalat mit Schafkäse, 89
 Gurkensalat mit Schafkäse, 89
 Gurkensalat mit viel Dill, 90
 Gurkensalat mit Wasabi und Crème fraîche, 90
 Gurkensalat moderne Art, 91
 Gurkenscheiben in Dill-Butter-Sahnesauce, 61
 Gurkenshooter mit Krabben, 119
 Gurkenstippe, 61
 Gurkensuppe, 119, 120
 Gurkensuppe 'Wiesmoor', 120
 Gurkensuppe mit Dill, 121
 Gurkentopf mit Hackfleischklößchen, 121
 Hähnchen mit Gurkensalat, 29
 Hähnchen mit Schmorgurke, 30
 Hähnchenbrust-Salat, 91
 Hähnchengeschnetzeltes mit Gurke, 30
 Hühnerreis Hainan, 31
 Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 91
 Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordseekrabben, 122
 Joghurt-Kaltschale mit Gurken, 122
 Käse-Gurken-Sandwich mit Walnussbutter, 3
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 61
 Kalte Estragon-Gurken-Suppe, 123
 Kalte Gemüsesuppe, 123
 Kalte Gurken-Basilikum-Suppe, 124
 Kalte Gurken-Jogurt Suppe, 124
 Kalte Gurken-Sauerrahmsuppe, 125
 Kalte Gurken-Suppe mit Senf, 125
 Kalte Gurkensuppe, 126–128
 Kalte Gurkensuppe mit Matjes, 128
 Kalte Gurkensuppe mit Minze, 129
 Kalte Gurkensuppe mit Quark-Gnocchi, 129

- Kalte Joghurt-Gurken-Suppe, 130
 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe mit Kapuzinerkresse, 131
 Kalte Mango-Gurken-Suppe, 131
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132
 Kalte Thon-Gurken-Suppe, 132
 Kalte Wassermelonen-Gurkensuppe, 133
 Kartoffel-Gurken-Salat, 92
 Kartoffelskins mit Gurken-Ei-Creme, 62
 Kellerpatsch, 3
 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 93
 Kräuter-Cornichons, 12
 Kräutermousse auf Gurke, 133
 Kürbis-Gurkensalat mit Schafskäse und Oliven, 93
 Kürbissalat, 94
 Lammhackfleischbällchen mit kalter Gurkensauce, 24
 Leberkäse-Gurkensalat im Laugenbrötchen, 94
 Linsenküchlein mit Gurken, 94
 Lumpesuppe - Käsesalat, 95
 Märkisches Käsebrod, 3
 Mango-Gurken-Salat, 95
 Mariniertes Gurkensalat, 96
 Mariniertes Lachs mit Gurken, 134
 Melonen-Gurken-Suppe, 135
 Milde Essiggurken, 13
 Paprika-Gurken-Dip, 103
 Pfefferminz-Gurken-Sorbet, 7
 Polnische Gurken, 14
 Potage aux concombres (Gurkensuppe), 135
 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 32
 Ratatouille, 1
 Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs, 96
 Salatgurke (Schlangengurke), 42
 Salatgurken mit Reisfüllung, 62
 Saure-Gurken-Suppe, 135
 Scharfe Asia-Gurkensuppe, 136
 Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch, 63
 Schmorgurken mit Schweinekotelett, 25
 Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Käse, 63
 Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Sesamkartoffeln, 64
 Schmorgurkengemüse, 2
 Schmorgurkentopf mit Kasseler, 18
 Schnitzel natur mit Kürbis-Gurken-Gemüse, 33
 Schweinefleisch-Gurken-Pfanne, 25
 Schweinenacken mit Schmorgurke, 26
 Seezunge in Safransauce, 20
 Senfgurken, 14
 Sommerlicher Gemüsesalat, 97
 Spreewälder Gurkenfleisch, 26
 Spreewaldgurken-Brot, 3
 Süß-saure Gurken mit Mandeln, 137
 Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 42
 Teufelsalat, 98
 Tofu mit Bohnensprossen und Gurke, 107
 Tom Ka Gai - Thailändische Hühnersuppe, 137
 Tortellini Salat, 98
 Tsatsiki, 103, 104
 Tsatsiki - Griechischer Gurkensalat, 98
 Tsaziki, 104
 Überbackene Gurkenschiffchen, 65
 Ungarischer Gurkensalat, 99
 Ur-Raclette, 45
 Victoriabarsch mit Gurkenragout, 21
 Winzeraufstrich, 4
 Wurstaufstrich, 4
 Zander auf Gurkenragout, 22
 Zuckergurken, 14, 65
- HACK
- Gefüllte Gurken, 48
 Gefüllte Gurkentürmchen, 52

- Gurkentopf mit Hackfleischklößchen, 121
 Lammhackfleischbällchen mit kalter Gurkensauce, 24
 Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch, 63
- HACKFLEISCH
 Gurken-Moussaka, 57
- HAEPFCHEN
 Gefüllte Gurkenhalbmonde, 105
- HAUPTGERICHT
 Gefüllte Gurken mit Tomatensoße, 51
- HEISS
 Gemüse- und Frucht-Salat, 73
- HERZHAFT
 Spreewaldgurken-Brot, 3
- HOLLAND
 Geschmorte Gurken, 1
 Gurkensuppe 'Wiesmoor', 120
 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 93
- HUHN
 Backhendl perfekt mit Rahmgurkensalat, 29
 Chili-Gurken-Salat, 69
 Hähnchen mit Gurkensalat, 29
 Hähnchen mit Schmorgurke, 30
 Hähnchenbrust-Salat, 91
 Hähnchengeschnetzeltes mit Gurke, 30
 Hühnerreis Hainan, 31
- INDIEN
 Gurken-Raita, 79, 102
- INDONESIEN
 Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 91
- INFORMATION
 Die Gurke: vielseitig, erfrischend und kalorienarm, 39
 Gurken, 40, 41
 Salatgurke (Schlangengurke), 42
- INGWER
 Hühnerreis Hainan, 31
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132
- ITALIEN
 Gurkensalat, 83
 Gurkensalat mit Garnelen, 86
 Pfefferminz-Gurken-Sorbet, 7
- JOGHURT
 Gurken-Joghurt-Rahmsuppe mit Schinkenhörnchen, 113
 Gurken-Joghurt-Suppe mit Feta, 114
 Gurken-Raita, 79
 Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordseekrabben, 122
 Joghurt-Kaltschale mit Gurken, 122
 Kalte Gurken-Jogurt Suppe, 124
 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe, 130
 Tsatsiki, 103
 Tsaziki, 104
- JULI
 Fruchtiger Gurkensalat, 72
 Gefüllte Gurke, 47
 Gewürzgurken 'Hausfrauen-Art', 10
 Gurke mit Bratkartoffelsalat, 76
 Gurken mit Forellenfilets, 20
 Gurken-Antipasto, 111
 Gurken-Mango-Dip, 101
- JUNI
 Gazpacho, 110
 Gefüllte Gurken mit Tomatensoße, 51
 Geschmorte Gurken mit Tomaten, 54
 Gurke mit Bratkartoffelsalat, 76
 Gurken mit Forellenfilets, 20
 Gurken-Antipasto, 111
 Gurken-Joghurt-Suppe mit Feta, 114
 Gurken-Kaltschale, 114
 Gurken-Mango-Dip, 101
 Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 116
 Gurkenrahmsuppe, 118
 Gurkensalat in Dillsahne, 83
 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe, 130
- KAESE
 Bauernsalat mit Feta-Käse, 68
 Four S, 71

- Griechischer Bauernsalat, 75
 Gurken mit Buchweizenfüllung, 56
 Käse-Gurken-Sandwich mit Walnussbutter, 3
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 61
 Lumpesuppe - Käsesalat, 95
 Spreewaldgurken-Brot, 3
 Ur-Raclette, 45
- KALB
 Four S, 71
 Geschmorte Gurken, 1
- KALORIENARM
 Garnelen-Gurkensuppe, 109
 Gemüse- und Frucht-Salat, 73
 Gurken in Kerbelsahne, 77
 Gurken-Kiwi-Drink, 37
 Gurkencremesuppe, 117
 Gurkensalat mit Garnelen, 85
 Seezunge in Safransauce, 20
- KALT
 Gazpacho, 110
 Gurken-Gazpacho, 112
 Gurken-Joghurt-Suppe mit Feta, 114
 Gurkenshooter mit Krabben, 119
 Gurkensuppe, 120
 Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordseekrabben, 122
 Kalte Estragon-Gurken-Suppe, 123
 Kalte Gemüsesuppe, 123
 Kalte Gurken-Basilikum-Suppe, 124
 Kalte Gurken-Jogurt Suppe, 124
 Kalte Gurken-Sauerrahmsuppe, 125
 Kalte Gurken-Suppe mit Senf, 125
 Kalte Gurkensuppe, 126–128
 Kalte Gurkensuppe mit Matjes, 128
 Kalte Gurkensuppe mit Minze, 129
 Kalte Gurkensuppe mit Quark-Gnocchi, 129
 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe, 130
 Kalte Joghurt-Gurken-Suppe mit Kapuzinerkresse, 131
 Kalte Mango-Gurken-Suppe, 131
 Kalte Thon-Gurken-Suppe, 132
- Kalte Wassermelonen-Gurkensuppe, 133
- KALTSCHALE
 Gurken-Kaltschale, 114
 Gurken-Pfirsich-Kaltschale, 7
 Gurkenkaltschale, 118
 Joghurt-Kaltschale mit Gurken, 122
- KAPER
 Wurstaufstrich, 4
- KARIBIK
 Mariniertes Gurkensalat, 96
- KARTOFFEL
 Casserole aux Concombres - Gurkentopf, 47
 Dip mit Gurke, 101
 Gurke mit Bratkartoffelsalat, 76
 Gurken-Kartoffelsalat, 78
 Gurken-Kartoffelsuppe, 115
 Gurken-Mango-Dip, 101
 Kartoffel-Gurken-Salat, 92
 Kartoffelskins mit Gurken-Ei-Creme, 62
 Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit Sesamkartoffeln, 64
 Ur-Raclette, 45
- KARTOFFELSALAT
 Gurken-Kartoffelsalat, 78
- KASSELER
 Schmorgurkentopf mit Kasseler, 18
- KEFIR
 Grüner Kefir, 35
- KERBEL
 Gurken auf Kerbelsahne, 54
 Gurken in Kerbelsahne, 77
- KETCHUP
 Winzeraufstrich, 4
- KIWI
 Gurken-Kiwi-Drink, 37
- KNOBLAUCH
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132
 Kartoffel-Gurken-Salat, 92
 Tsatsiki, 103
 Tsaziki, 104

- KOHLRABI
 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit MAI Roomhaas-Dressing, 93
- KOTELETT
 Schmorgurken mit Schweinekotelett, 25
- KRABBE
 Gefüllte Gurken mit Krabben, 51
 Gurkensalat mit Krabben, 86, 87
 Gurkenschooter mit Krabben, 119
 Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordseekrabben, 122
- KRAEUTER
 Gewürzgurken, 10
 Glasierte Gurken mit Kräutern, 1
 Kartoffel-Gurken-Salat, 92
 Kräuter-Cornichons, 12
 Kräutermousse auf Gurke, 133
 Milde Essiggurken, 13
- KRESSE
 Gurken-Drink mit Kresse, 36
- KUERBIS
 Kürbis-Gurkensalat mit Schafskäse und Oliven, 93
 Kürbissalat, 94
 Schnitzel natur mit Kürbis-Gurken-Gemüse, 33
- LACHS
 Mariniertes Lachs mit Gurken, 134
- LAMM
 Lammhackfleischbällchen mit kalter Gurkensauce, 24
- LAUCH
 Tortellini Salat, 98
- LEICHT
 Gurkensalat mit Sahne, 89
 Kalte Mango-Gurken-Suppe, 131
- LIMONENSAFT
 Mariniertes Gurkensalat, 96
- LINSE
 Linsenküchlein mit Gurken, 94
- MAERZ
 Frischer Salat mit Kresse-Joghurt, 71
- Gefüllte Gurkenhappen, 110
- MAI
 Gurken-Gazpacho, 112
 Gurkenbowle mit Ginger Ale, 37
 Gurkengemüse, 58
 Kalte Gurkensuppe mit Quark-Gnocchi, 129
 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 32
- MANGO
 Gemüse- und Frucht-Salat, 73
 Gurken-Mango-Dip, 101
 Kalte Mango-Gurken-Suppe, 131
 Mango-Gurken-Salat, 95
- MATJES
 Kalte Gurkensuppe mit Matjes, 128
- MAYONNAISE
 Kellerpatsch, 3
- MEERESFRUCHT
 Garnelen-Gurkensuppe, 109
 Gurkensalat mit Garnelen, 85, 86
 Gurkensalat mit Krabben, 86, 87
- MELONE
 Kalte Wassermelonen-Gurkensuppe, 133
 Melonen-Gurken-Suppe, 135
- MEXIKO
 Gemüse- und Frucht-Salat, 73
- MILCH
 Gurken-Kefir-Shake mit Kerbel, 36
- MILCHSHAKE
 Gurken-Basilikum-Shake mit Buttermilch, 35
- MINZE
 Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordseekrabben, 122
- MOLKE
 Gurken-Drink mit Kresse, 36
- MORTADELLA
 Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 80
- MUNGOBOHNENSPROSSEN
 Tofu mit Bohnensprossen und Gurke, 107

NACKEN

Schweinenacken mit Schmorgurke, 26

NORMAL

Gefüllte Gurken, 49

Gurken: Fruchtgemüse vom Himalaja,
41

NUDEL

Farfalle-Salat, 70

Tortellini Salat, 98

NUDELSALAT

Farfalle-Salat, 70

OBST

Fruchtig pikant im Gläsli, 7

OKTOBER

Gurkentopf mit Hackfleischklößchen,
121

OLIVE

Griechischer Bauernsalat, 75

OMA

Gurkenstippe, 61

Polnische Gurken, 14

Senfgurken, 14

P1

Zuckergurken, 65

P15

Gurkencremesuppe, 116

P4

Gefüllte Gurken, 49, 50

Gefüllte Gurken in Kräutersauce, 50

Gurken in Dillsahne, 77

Gurken-Kartoffelsalat, 78

Gurken-Kartoffelsuppe, 115

Gurkencremesuppe, 117

Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce,
59

Gurkensalat mit Radieschen, 119

Kalte Estragon-Gurken-Suppe, 123

Kalte Gurkensuppe, 128

P6

Gurken-Moussaka, 57

P8

Gurken-Moussaka, 57

PAPRIKA

Gazpacho, 110

Griechischer Bauernsalat, 74

Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa,
132

Paprika-Gurken-Dip, 103

Sommerlicher Gemüsesalat, 97

Teufelsalat, 98

Wurstaufstrich, 4

PEPERONI

Winzeraufstrich, 4

Wurstaufstrich, 4

PFANNENGERICHT

Gurkenpfanne, 60

Schweinefleisch-Gurken-Pfanne, 25

PFEFFERMINZE

Pfefferminz-Gurken-Sorbet, 7

PFIFFERLING

Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit
Sesamkartoffeln, 64

PFIRSICH

Gurken-Pfirsich-Kaltschale, 7

PIKANT

Dillquark, 105

Gurkenquark, 105

PILZ

Forellenspäckchen auf Champignon-
Gurkenrahm, 19

Schmorgurken-Pfifferling-Gemüse mit
Sesamkartoffeln, 64

PREISWERT

Bunter Couscous-Salat, 69

Gurken in Kerbelsahne, 77

Gurken-Kiwi-Drink, 37

Gurken-Quark mit Knoblauch, 101

Gurkencremesuppe, 117

Käseauberginen mit Kräutersauce, 61

Kräutermousse auf Gurke, 133

Sommerlicher Gemüsesalat, 97

Tsatsiki, 103

PUTE

Gurkeneintopf mit Pute, 18

Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce,
32

- Schnitzel natur mit Kürbis-Gurken-Gemüse, 33
- QUARK
- Dillquark, 105
 - Gurkenquark, 105
 - Tsatsiki, 104
 - Tsaziki, 104
 - Wurstaufstrich, 4
- RACLETTE
- Ur-Raclette, 45
- RAFFINIERT
- Gemüse- und Frucht-Salat, 73
 - Gurken auf Kerbelsahne, 54
 - Gurken-Kiwi-Drink, 37
 - Gurkensalat mit Rettich, 88
 - Käseauberginen mit Kräutersauce, 61
 - Kalte Gemüsesuppe, 123
 - Seezunge in Safransauce, 20
 - Sommerlicher Gemüsesalat, 97
 - Tofu mit Bohsensprossen und Gurke, 107
- RAGOUT
- Fischragout mit Gurken, 19
- REIS
- Hühnerreis Hainan, 31
- RELISH
- Gurken-Relish, 11
- RETTICH
- Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 80
 - Gurkensalat mit Rettich, 88
 - Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 32
- RIND
- Gurkencurry, 23
 - Spreewälder Gurkenfleisch, 26
- ROTE-BETE
- Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs, 96
- SAHNE
- Gurkencremesuppe, 117
- SAHNEQUARK
- Gurken-Quark mit Knoblauch, 101
- SALAT
- Allgäuer Gurkensalat, 67
 - Apfel-Salat, 67
 - Asia-Gurkensalat, 68
 - Backendl perfekt mit Rahmgurkensalat, 29
 - Bauernsalat mit Feta-Käse, 68
 - Bunter Couscous-Salat, 69
 - Chili-Gurken-Salat, 69
 - Eier auf mariniertem Salat, 70
 - Farfalle-Salat, 70
 - Four S, 71
 - Frischer Salat mit Kresse-Joghurt, 71
 - Fruchtig pikant im Gläsli, 7
 - Fruchtiger Gurkensalat, 72
 - Gartensalat, 72
 - Gemischter Salat, 73
 - Gemüse- und Frucht-Salat, 73
 - Griechischer Bauernsalat, 74, 75
 - Gurke mit Bratkartoffelsalat, 76
 - Gurken in Dillsahne, 77
 - Gurken in Kerbelsahne, 77
 - Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 78
 - Gurken-Birnen-Salat, 111
 - Gurken-Kartoffelsalat, 78
 - Gurken-Räucherfisch-Salat, 79
 - Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 80
 - Gurken-Schinken-Salat, 80
 - Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 80
 - Gurken-Tomatensalat, 81
 - Gurkensalat, 81–83
 - Gurkensalat auf Vorrat, 12
 - Gurkensalat in Dillsahne, 83
 - Gurkensalat mit Brot, 84
 - Gurkensalat mit Dill-Sahne-Dressing, 84
 - Gurkensalat mit Früchten, 85
 - Gurkensalat mit Garnelen, 86
 - Gurkensalat mit Joghurt, 86
 - Gurkensalat mit Krabben, 86, 87

- Gurkensalat mit Minze-Buttermilch-Dressing und Käse-Toastecken, 87
- Gurkensalat mit Radieschen, 88, 119
- Gurkensalat mit Rettich, 88
- Gurkensalat mit Sahne, 89
- Gurkensalat mit Schafkäse, 89
- Gurkensalat mit Schafskäse, 89
- Gurkensalat mit viel Dill, 90
- Gurkensalat mit Wasabi und Crème fraîche, 90
- Gurkensalat moderne Art, 91
- Hähnchen mit Gurkensalat, 29
- Hähnchenbrust-Salat, 91
- Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 91
- Kartoffel-Gurken-Salat, 92
- Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 93
- Kürbis-Gurkensalat mit Schafskäse und Oliven, 93
- Kürbissalat, 94
- Leberkäse-Gurkensalat im Laugenbrötchen, 94
- Linsenküchlein mit Gurken, 94
- Lumpesuppe - Käsesalat, 95
- Mango-Gurken-Salat, 95
- Marinierter Gurkensalat, 96
- Marinierter Lachs mit Gurken, 134
- Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs, 96
- Teufelsalat, 98
- Tortellini Salat, 98
- Tsatsiki - Griechischer Gurkensalat, 98
- Ungarischer Gurkensalat, 99
- SALZWASSER
- Victoriabarsch mit Gurkenragout, 21
- SANDWICH
- Käse-Gurken-Sandwich mit Walnussbutter, 3
- SAUER
- Milde Essiggurken, 13
- SCHAFFSKÄESE
- Griechischer Bauernsalat, 75
- Gurkensalat mit Schafkäse, 89
- Gurkensalat mit Schafskäse, 89
- Käseauberginen mit Kräutersauce, 61
- Kürbis-Gurkensalat mit Schafskäse und Oliven, 93
- SCHINKEN
- Gefüllte Gurke, 47
- Gurken in Schinken gebraten, 55
- Gurken-Schinken-Salat, 80
- Gurken-Schmortopf, 17
- SCHLESIEN
- Gurkensalat, 82
- SCHNELL
- Griechischer Bauernsalat, 75
- Gurken-Kiwi-Drink, 37
- Gurken-Quark mit Knoblauch, 101
- Gurkencremesuppe, 117
- Gurkensalat mit Garnelen, 85
- Tsatsiki, 103
- Ur-Raclette, 45
- SCHNITZEL
- Four S, 71
- SCHWEIN
- Geschmorte Gurken, 1
- Geschnetztes mit feinsauren Gurken, 23
- Gurkenfleisch, 24
- Schmorgurken mit Schweinekotelett, 25
- Schweinefleisch-Gurken-Pfanne, 25
- Schweinenacken mit Schmorgurke, 26
- SEEZUNGE
- Gurken auf Kerbelsahne, 54
- Seezunge in Safransauce, 20
- SELLERIE
- Gurken-Sellerie-Salat mit körnigem Frischkäse, 80
- Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132
- SENF
- Senfgurken, 14
- SEPTEMBER
- Fischragout mit Gurken, 19
- Gefüllte Gurken mit Krabben, 51
- Gurkeneintopf, 17
- Gurkensalat mit Joghurt, 86
- Zander auf Gurkenragout, 22

SHAKE

- Gurken-Basilikum-Shake mit Buttermilch, 35
- Gurken-Drink mit Kresse, 36
- Gurken-Kefir-Shake mit Kerbel, 36

SNACK

- Marinierter Lachs mit Gurken, 134

SOMMER

- Gurkensuppe, 120

SORBET

- Pfefferminz-Gurken-Sorbet, 7

SOSSE

- Gurken-Mango-Dip, 101
- Gurken-Quark mit Knoblauch, 101
- Gurken-Sahne-Sauce, 102
- Tsatsiki, 103, 104

SPAETZLE

- Gurkengemüse mit Spätzle und Bratwurst, 59
- Gurkengemüse mit Spätzle und roter Wurst, 60

STAUDENSELLERIE

- Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132

SUPPE

- Gazpacho, 110
- Gurken-Gazpacho, 112
- Gurken-Joghurt-Rahmsuppe mit Schinkenhörnchen, 113
- Gurken-Joghurt-Suppe mit Feta, 114
- Gurken-Kaltschale, 114
- Gurken-Kartoffelsuppe, 115
- Gurken-Pfirsich-Kaltschale, 7
- Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 116
- Gurkencremesuppe, 116, 117
- Gurkenkaltschale, 118
- Gurkenrahmsuppe, 118
- Gurkenshooter mit Krabben, 119
- Gurkensuppe, 119, 120
- Gurkensuppe 'Wiesmoor', 120
- Gurkensuppe mit Dill, 121
- Gurkentopf mit Hackfleischklößchen, 121

- Joghurt-Gurken-Süppchen mit Nordseekrabben, 122

- Kalte Estragon-Gurken-Suppe, 123

- Kalte Gemüsesuppe, 123

- Kalte Gurken-Basilikum-Suppe, 124

- Kalte Gurken-Jogurt Suppe, 124

- Kalte Gurken-Sauerrahmsuppe, 125

- Kalte Gurken-Suppe mit Senf, 125

- Kalte Gurkensuppe, 126–128

- Kalte Gurkensuppe mit Matjes, 128

- Kalte Gurkensuppe mit Minze, 129

- Kalte Gurkensuppe mit Quark-Gnocchi, 129

- Kalte Joghurt-Gurken-Suppe, 130

- Kalte Joghurt-Gurken-Suppe mit Kapuzinerkresse, 131

- Kalte Mango-Gurken-Suppe, 131

- Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132

- Kalte Thon-Gurken-Suppe, 132

- Kalte Wassermelonen-Gurkensuppe, 133

- Melonen-Gurken-Suppe, 135

- Potage aux concombres (Gurkensuppe), 135

- Saure-Gurken-Suppe, 135

- Scharfe Asia-Gurkensuppe, 136

- Tom Ka Gai - Thailändische Hühnersuppe, 137

TAPA

- Süß-saure Gurken mit Mandeln, 137

THUNFISCH

- Fingerfood mit Kresse Gurken-Thunfisch-Häppchen, 109

- Kalte Thon-Gurken-Suppe, 132

THURGAU

- Lumpesuppe - Käsesalat, 95

TOFU

- Tofu mit Bohnessprossen und Gurke, 107

TOMATE

- Bauernsalat mit Feta-Käse, 68

- Bunter Couscous-Salat, 69

- Four S, 71
- Gazpacho, 110
- Geschmorte Gurken mit Tomaten, 54
- Griechischer Bauernsalat, 75
- Gurken-Tomatensalat, 81
- Hühnerreis Hainan, 31
- Kalte Gemüsesuppe, 123
- Sommerlicher Gemüsesalat, 97
- Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 42
- Tortellini Salat, 98

- UNGARN
 - Ungarischer Gurkensalat, 99

- VEGETARISCH
 - Bunter Couscous-Salat, 69
 - Gurken in Kerbelsahne, 77
 - Käseauberginen mit Kräutersauce, 61
 - Kräutermousse auf Gurke, 133
 - Sommerlicher Gemüsesalat, 97
 - Tofu mit Bohnensprossen und Gurke, 107
 - Tsatsiki, 103
- VICTORIABARSCH
 - Victoriabarsch mit Gurkenragout, 21
- VORSPEISE
 - Fingerfood mit Kresse Gurken-Thunfisch-Häppchen, 109
 - Garnelen-Gurkensuppe, 109
 - Gefüllte Gurkenhappen, 110
 - Gefüllte Gurkenscheiben, 111
 - Griechischer Bauernsalat, 75
 - Gurken-Antipasto, 111
 - Gurken-Birnen-Salat, 111
 - Gurken-Ei-Carpaccio, 112
 - Gurken-Kartoffelsuppe, 115
 - Gurken-Raita, 79
 - Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 116
 - Gurkensalat mit Radieschen, 119
 - Kalte Gurken-Jogurt Suppe, 124
 - Kalte Joghurt-Gurken-Suppe, 130
 - Marinierter Lachs mit Gurken, 134

- VORZUBEREITEN
 - Kalte Gemüsesuppe, 123

- WAFFEL
 - Dillquark, 105
 - Gurkenquark, 105
- WALNUSS
 - Käse-Gurken-Sandwich mit Walnussbutter, 3
- WEISSBROT
 - Kalte Gemüsesuppe, 123
- WOK
 - Tofu mit Bohnensprossen und Gurke, 107
- WURST
 - Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 78
 - Gurkengemüse mit Spätzle und Bratwurst, 59
 - Gurkengemüse mit Spätzle und roter Wurst, 60
 - Wurstaufstrich, 4

- ZANDER
 - Zander auf Gurkenragout, 22
- ZUCCHINI
 - Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 42
- ZUCCHINIBLUETE
 - Gefüllte Zucchini Blüten auf Gurkennudeln, 53
- ZWIEBEL
 - Gurken in Kerbelsahne, 77
 - Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 132
 - Kellerpatsch, 3
 - Wurstaufstrich, 4