Fifty Shades of Gurkensalat

Wie kommt jemand auf die Idee, den Titel eines erotischen Buches/ Films ausgerechnet für eine Rezeptsammlung von Gurkensalat zu nehmen?

Die Wege sind manchmal einfach schräg. Eine Zeitungskolumne mit dem Titel „Fifty Shades of Flieder“ war der Auslöser. Dazu kam die verrückte Idee 50 Gurkensalatrezepte zu suchen und auszuprobieren.

Da ohnehin die Projektaufgabe „Erstellen einer Broschüre mit Anleitungen und Rezepten“ anstand, wurde kurzerhand beides verbunden.

Nun also Fifty Shades of Gurkensalat.

Einige Hinweise zu den Zutaten und zur Zubereitung:

- Ein Rezept ist kein Gesetz, sondern eine Anregung
- Nichts muss, alles kann
- Ist eine Zutat nicht vorrätig oder man mag sie nicht -einfach ersetzen mit dem was man hat oder mag
- Wenn von halben Sachen beim Dressing die Rede ist (½ EL oder ½ Zwiebel o.ä.) einfach die doppelte Menge zubereiten und im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren -hält ein paar Tage
- Überraschungen solltet Ihr mögen

In solchen Vorworten wird immer gedankt. Auch hier wird jetzt gedankt:

- Den Rezeptfindern (gleichzeitig Teilnehmer am Projekt „Menschen finden zueinander IV“)
- Den Rezeptentwicklern (siehe Pkt. 1 und Freunde, Familienmitglieder und Kollegen)
- Den freiwilligen Verkostern
- Den geduldigen notgedrungenen Verkostern (Ehemänner, Lebenspartner)
- Und nicht zuletzt den Gurken, die alles mit sich haben machen lassen

Guten Appetit!

Nummer 1 - Gurkensalat klassisch, spartanisch

Zutaten

- 1 Gurke
- Vinaigrette aus 3 EL Öl, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker nach Belieben

Zubereitung

- Gurke waschen oder schälen und reiben (oder grob raspeln)
- Mit Vinaigrette vermischen

Wer mag, gibt noch gehackten Dill dazu

Nummer 2 - Gurkensalat nach Bauernart

Zutaten

- 1 Gurke
- Salatsauce aus ½ Becher Joghurt1 EL Öl, 1 Spritzer Essig, gehacktem Dill, Salz, Pfeffer und Zucker nach Belieben

Zubereitung

- Gurke waschen oder schälen und reiben (oder grob raspeln)
- Mit Salatsauce vermischen

Nummer 3 - Gurkensalat persisch - نوش جان -Guten Appetit!

Zutaten

- 1-2 Gurken
- 1-2 rote Zwiebeln
- Granatapfelkerne (ca. ½ Granatapfel)
- 3-4 EL Olivenöl,1EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- Gehackte Minze (2-3 Stängel)

Zubereitung

- Gurken waschen und so schälen, dass ein grüner Streifen stehen bleibt
- Längs vierteln, das Kerngehäuse ausschaben (geht gut in Smoothies zu verwenden), quer in dünne Scheiben schneiden
- Aus Öl, Zitronensaft und Gewürzen ein Dressing zubereiten
- Zwiebeln schälen, vierteln in Scheiben schneiden
- Gurke, Zwiebeln Granatapfelkerne, Minze und Sauce mischen

Nummer 4 - Gurkensalat asiatisch - 맛있게 드세요 - Guten Appetit!

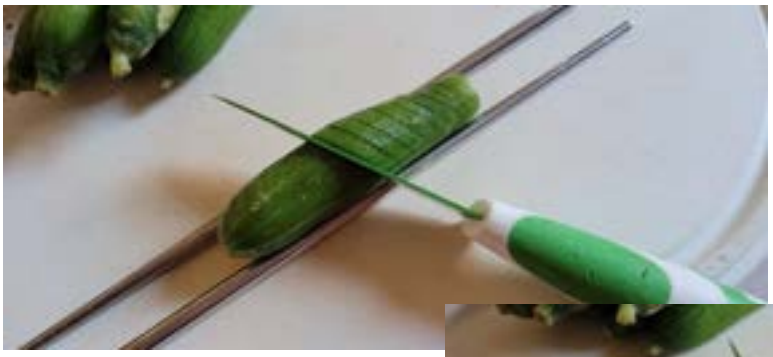
Zutaten (2 Portionen)

- 6 Snackgurken
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl (am besten aus geröstetem Sesam)
- 1 EL Zucker
- 1 EL Reisessig
- ¼ TL frisch geriebenen Ingwer (½TL geht auch)
- ½ Chilischote geputzt und gehackt)
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Evtl. Salz
- 2 EL Erd- oder Cashew-Nüsse
- 1 EL Sesam

Gerätschaften: 1 scharfes Messer, 2 Essstäbchen

Zubereitung

- Nüsse in heißer Pfanne ohne Fett rösten, Hitze abstellen, Nüsse herausnehmen und Sesam in die noch heiße Pfanne geben, mehrmals schütteln
- Nüsse grob hacken
- Snackgurken waschen, zwischen 2 Essstäbchen legen, gerade einschneiden (nicht durchschneiden -deswegen die Stäbchen), eingeschnittene Seite nach unten drehen und im (ca.) 45°-Winkel einschneiden
- Aus Öl, Essig, Sojasauce und Gewürzen eine Sauce anrühren und über die Gurkenschlagen geben
- Mindesten 10 bis 20 Minuten ziehen lassen (besser 1 Stunde)
- Portionieren und mit Nüssen und Sesam bestreuen



Nummer 5 - Gurkensalat nach J. W. Goethe

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- 1-2 hartgekochte Eier
- 1 kl. Becher Naturjoghurt
- 3 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf
- Petersilie, Kresse, Kerbel, Schnittlauch, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Gurken schälen und längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, hobeln
- Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken (einige Blättchen beiseite-legen)
- Eier schälen, vierteln oder in Scheiben schneiden
- Aus Joghurt, Mayonnaise, Senf, Salz, Pfeffer und den Kräutern eine Sauce herstellen
- Gurke und Sauce gut vermischen
- Eierviertel oder -scheiben mittig auf dem Salat arrangieren mit Kräuterblättchen dekorieren

Nummer 6 - Osterhäschens Lieblingssalat

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- Wildkräuter (Giersch, Sauerampfer, Bärlauch, Blutampfer) oder Kopfsalat nach Belieben
- ½ Bund Radieschen
- Sprossen oder reichlich Gartenkresse
- Pro Person 1-2 hartgekochte Eier
- 1 kl. Becher Naturjoghurt (100g)
- 3 EL Frischkäse
- 1 EL Öl
- Dill, Petersilie, Schnittlauch, gehackt
- ½ EL Zitronenabrieb
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Wildkräuter verlesen, waschen trockenschütteln, in Streifen (ca. 0,5-1 cm) schneiden (Kopfsalat waschen, trockenschütteln und zupfen)
- Gurke waschen, längs vierteln und Kerngehäuse entfernen (Kerngehäuse aufheben für Nummer 50), hobeln
- Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben hobeln oder schneiden
- Sprossen gründlich waschen und trocknen
- Auf einem Teller Salat bzw. Wildkräuter verteilen, Gurkenscheiben und Radieschenscheiben kranzförmig anrichten, aus Sprossen oder Kresse eine Nest in die Mitte setzen
- Eier schälen und halbieren
- Aus Joghurt, Frischkäse und den übrigen Zutaten eine Salatsauce anrühren, evtl. etwas Milch zugeben, wenn die Sauce zu fest ist
- Sauce auf dem Salat und dem Nest verteilen, die halben Eier ins Nest setzen

Kleiner Tipp:

Mit Wachteleiern und ein paar essbaren Blüten (Schnittlauch, Bärlauch und Gänseblümchen) sieht das Nest noch schöner aus

Nummer 7 - Gurkensalat vom Fischer und sin Fru

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Olivenöl
- Dill (fein gehackt)
- Rote Pfefferbeeren
- Räucherfisch nach Belieben (pro Person 1 Filet)

Zubereitung:

- Gurke schälen und hobeln, abtropfen lassen
- Fischfilet häuten und in kleine Stücke zupfen
- Aus Joghurt, Gewürzen, Öl eine Sauce anrühren und mit Zitronensaft und -abrieb abschmecken
- Sauce in eine Schüssel geben, Gurke und Fisch dazugeben und gründlich mischen
- Auf Tellern anrichten und mit roten Pfefferbeeren und Dillspitzen garnieren
- Frisch geröstete Brotscheiben dazu reichen

Nummer 8 - Gurkensalat mit Räucherlachs

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Fenchelgrün
- 100g Räucherlachs
- 1 EL geröstete Walnüsse
- Gemahlene Fenchelsamen, Pfeffer

Zubereitung:

- Gurke schälen, mit einem Spiralschneider in „Spaghetti“ schneiden (Oder: längs halbieren, Kerngehäuse ausschälen und mit einem Julienneschneider in dünne Streifen schälen
- Öl, Zitronensaft, Gewürze und gehacktes Fenchelgrün verrühren
- Sauce mit Gurkenspaghetti vermischen
- Auf einem Teller anrichten
- Räucherlachs zu Tatar hacken
- Geröstete Walnüsse hacken (Größe dem Lachstatar entsprechend fein oder grob)
- Lachstatar mit Nüssen mischen und
- Mit Fenchel, Pfeffer und ggf. Salz abschmecken
- Auf der Mitte des Gurkensalates anrichten

Nummer 9 - Der schnelle Gurkensalat aus dem Norden

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- 1 Bismarckhering oder 1-2 Rollmops oder 1-2 eingelegten Hering
- Eingelegte Zwiebel (vom Hering) oder eine frische Zwiebel
- 1-2 EL Öl
- Etwas Salz, Pfeffer
- ½ TL Zitronenabrieb
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

- Gurke waschen, längs vierteln und Kerngehäuse entfernen (Kerngehäuse aufheben für Nummer 50), in Scheiben schneiden
- Fischfilet in schmale Streifen schneiden (Rollmops entweder in Scheiben oder aufwickeln und in Streifen schneiden)
- Zwiebel in dünne Ringe schneiden
- Gurke auf einem Teller verteilen
- Aus Öl, Zitronenabrieb und -saft sowie Gewürzen eine Sauce anrühren, auf der Gurke verteilen
- Fischstreifen auf dem Gurkensalat verteilen mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen garnieren

Nummer 10 -Scharfer Ananas-Gurkensalat

- 1 walnussgroßes Stück frischen Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Sojasauce
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)
- 0,25 Ananas (ersatzweise 1 Baby-Ananas)
- 0,5 Salatgurke
- 0,5 rote Chilischote
- 1 El Honig
- 2 El Essig
- 6 El Öl
- Salz
- 2 El Erdnusskerne (geröstet, gesalzen)
- 4 Stiele Koriandergrün (Ersetzbar durch Petersilie oder andere Kräuter)

Zubereitung

- Ingwer und Knoblauch fein hacken
- Mit Sojasauce verrühren und zusammen mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben
- Gut verschließen und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren
- Ananas schälen und vom Strunk befreien
- Salatgurke waschen und streifig schälen
- Beides in dünne Scheiben hobeln
- Chili entkernen und klein würfeln
- Honig, Essig, 4 El Öl und etwas Salz verrühren, mit Gurke und Ananas mischen
- 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen
- Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen, trockentupfen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5-6 Minuten braten
- Erdnüsse grob hacken
- Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf den Gurken-Ananas-Salat anrichten
- Korianderblättchen von den Stielen zupfen und mit den Erdnüssen über den Salat streuen

Nummer 11 - Gurken-Avocado-Salat

Zutaten:

- 2 Avocados, reif
- 1 Gurke, groß
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 TL Chiliflocken
- etwas Dill
- etwas Petersilie
- etwas Koriander

Zubereitung:

- Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücken schneiden
- Die Gurke waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücken schneiden
- Die rote Zwiebel schälen und fein schneiden
- Die Avocado- und Gurkenstücke in eine große Schüssel geben, die roten Zwiebeln hinzufügen.
- In einer kleinen Schüssel Limettensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen, Honig und Chiliflocken hinzufügen
- Das Dressing über die Salatzutaten gießen und vorsichtig vermischen, um die Avocado nicht zu zerdrücke
- Die Kräuter, waschen, abtupfen und feinschneiden, vor dem Servieren über den Salat streuen

Nummer 12 - Gurken-Avocado-Salat mit Feta (für Grillparty oder Buffet)

Zutaten:

- 2-3 Gurken
- 1 Avocado
- 1 Packung Feta
- 2 Frühlingszwiebeln
- Dill nach Belieben
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 3-4 EL weißen Balsamico
- 4-6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Dill wachen, trocken schütteln und hacken
- Honig und Senf verrühren mit Öl, Essig und Gewürzen und Dill zu einem Dressing verarbeiten, beiseitestellen
- Gurken waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden in eine Schüssel geben
- Feta zerkrümeln und in eine kleine Schüssel geben
- Avocado längs teilen, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale entfernen, in Stücke schneiden (in der Größe wie die Gurkenstücke)
- Gurke und Avocado mit dem Dressing vermischen, servieren
- Den Feta in der kleinen Schüssel dazu servieren

Nummer 13 - Powersalat von Gurken

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- ½ Avocado
- 100 g Cherrie- oder Dattel-Tomaten
- 2-3 gute EL Hüttenkäse
- 2-3 Scheiben Camembert
- 1 Bio-Zitrone
- 2-3 Öl, Salz. Pfeffer
- ½ Chili
- Schnittlauch, Basilikum, Minze
- 2-3 El Nuss-Kern-Mischung (oder geröstete Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam

Zubereitung:

- Gurke waschen, längs vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden
- Tomaten waschen, vierteln
- Auf einem Teller auf einer Seite die Gurkenscheiben und auf eine die Tomatenviertel anrichten
- Chili Waschen, entkernen und klein hacken
- Avocado mit Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft und dem Hüttenkäse verrühren
- mit Salz Pfeffer und Chili abschmecken
- Basilikum waschen, trocknen, hacken
- Minze waschen, trocknen, hacken
- Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden
- Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, Sauce aufteilen, einen Teil mit Basilikum mischen und einen Teil mit Minze
- Minzsauce über die Gurken geben, Basilikumsauce über die Tomaten
- Avocado-Hüttenkäse-Mischung auf dem Teller platzieren
- Camembertscheiben anrichten
- Mit Nuss-Kern-Mischung bestreuen

Nummer 14 - Gurken-Spargelsalat vegan

Zutaten:

- 1 Salatgurket.
- 1 Bund weißer Spargel
- ½ Paprika, rot
- Frischen Dill
- 1 Zitrone
- 50 ml Gemüsebrühe
- 75g Sojaghurt
- 50g Veganer Frischaufstrich, Natur
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzen Pfeffer

Zubereitung 4 Portionen

- Gurke waschen, Enden entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden
- Spargel schälen, holzige Enden abbrechen und leicht schräg in ca. 1 cm große Stücke schneiden
- Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
- Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken
- Zitrone halbieren und Saft auspressen.
- In einer Schüssel Gemüsebrühe, Sojaghurt, veganen Streichgenuss Natur und 2 EL Zitronensaft mit einem Schneebesen vermengen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- Gurke, Spargel, Paprika und Dill zugeben und unterheben.
- Salat auf Teller verteilen und servieren.

  Tipp: Passt hervorragend zu Kartoffelgerichten oder für Grillabende.

Nummer 15 - Gurken-Spargelsalat mit Schinken

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- 5 Stangen grünen Spargel
- Wahlweise gekochten oder geräucherten Schinken
- 1 El Öl ein EL Butter
- 1 kleinen Becher Naturjoghurt
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch und Estragon

Zubereitung:

- Gurken waschen, längs und quer halbieren
- Mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen „schälen“
- Streifen abtropfen lassen
- Spargel waschen, putzen und in Öl vorsichtig anbraten, zum Schluss Butter zugeben und darin schwenken
- Spargel etwas abkühlen lassen und die Stangen längs halbieren
- Schinken in Stücke zupfen, zu Rosen wickeln
- Kräuter waschen. Estragon hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden
- Aus Joghurt, Mayonnaise, Senf, Salz, Pfeffer und einem Teil der Kräuter eine Sauce herstellen
- Gurken streifen auf einem Teller anrichten mit der Sauce beträufeln
- Spargel darauf verteilen, Schinken auf dem Salat arrangieren
- Mit den restlichen Kräutern bestreuen

Nummer 16 - Gurkensalat mit Fleischwurst

Zutaten:

- 200 g Vollmilchjoghurt
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- frischer gemahlener weißer Pfeffer
- 1 TL frischer gepresster Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 2-3 Stiele Dill
- 250 g Salatgurke
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Fleischwurst
- ½ Kopfsalat
- nach Belieben Dillfähnchen

Zubereitung:

- Für das Dressing Joghurt und Senf verrühren
- Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken
- Dill waschen, trocken tupfen und fein schneiden
- Hälfte des Dills unterrühren
- Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden
- Zwiebel schälen und sehr fein würfeln
- Fleischwurst in Würfel schneiden
- Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen
- Salat, Gurke, Fleischwurst und Zwiebeln mischen
- Auf vier Tellern anrichten
- Etwas Dressing darüber verteilen und mit restlichem Dill bestreuen
- Übriges Dressing extra dazu reichen
- Nach Belieben mit Dillfähnchen garniert servieren

Nummer 17 - The Royal English Cucumber by Maja

Zutaten:

- 1-2 Gurken oder 4-6 Minigurken
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Kumquat (eine größere Handvoll)
- Abrieb und Saft einer Zitrone
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer (fein gehackt)
- 50 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 2-3 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Zitronenmelisse

Zubereitung:

- Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden
- Kumquat waschen und in Scheiben schneiden
- Öl in der Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln glasig anbraten, Ingwer und Kumquatscheiben zugeben und schmoren lassen
- Zitronenabrieb und Honig zugeben und mit etwas Wasser ablöschen
- Köcheln lassen
- Zitronensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, von der Hitze nehmen und abkühlen lassen
- Gurke waschen, längs vierteln und Kerngehäuse entfernen (Kerngehäuse aufheben für Nummer 50), in Scheiben schneiden
- Kumquatsauce über die Gurken geben und gut vermischen
- Mit Zitronenmelisse garnieren

Kleiner Tipp: Wenn keine Kumquats vorrätig sind, tut es auch eine leicht bittere Orangenmarmelade (Honig dafür weglassen)

Nummer 18 - Erfrischender veganer Gurkensalat mit Croûtons

Zutaten für die Croûtons:

- Brot- oder Brötchenreste
- Öl
- Knoblauch
- Gewürze nach Wunsch
- Etwas Salz

Zubereitung:

- Brot in kleine Würfel schneiden
- Knoblauch schälen und in eine große Schüssel pressen
- Öl und Gewürze zugeben und verrühren
- Brotwürfel zugeben und gut vermischen
- Backofen auf 150°C Ober-Unterhitze (125°C Umluft) vorheizen
- Brotwürfel auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca. 15 min backen
- Es gibt keine Mengenangaben, da die Croûtons sehr gut auf Vorrat hergestellt werden können und ausgekühlt in einer fest verschlossenen Dose, trocken und kühl, über mehrere Tage gelagert werden können

Zutaten Salat:

- 1 große Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 4-5 EL gehackte Nüsse
- Ein paar Zweige Zitronenthymian (oder andere Kräuter wie Rosmarin, Basilikum usw.)
- 3 El Olivenöl
- 3 El weißen Balsamico
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf

Zubereitung:

- Zitronenthymian waschen trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen abstreifen
- Senf und Honig verrühren und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer in einer Großen Schüssel verrühren
- Gurke waschen und in die Schüssel zum Dressing hobeln, Thymian zugeben
- Alles gut vermischen
- Auf Tellern anrichten, mit den gehackten Nüssen und den Croûtons bestreuen

Nummer 19 - Gurkensalat mit Möhren und Cranberries

Zutaten:

- 100g Walnusskerne
- 100 g Cranberries, getrocknet
- 2 Salatgurken
- 2-3 Möhren
- 1 Bund Dill
- Einige Stängel Minze
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 3-4 EL Öl

Zutaten:

- Walnusskerne kurz in einer fettfreien Pfanne rösten
- Mit den Cranberries mischen und hacken
- Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit den Gurkenstücken mischen
- Dill und Minze waschen, trocken schütteln, fein hacken
- Honig und Senf verrühren mit Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern zu einem Dressing verarbeiten
- Gurken und Möhren mit dem Dressing vermischen
- Mit den gehackten Walnüssen und Cranberries bestreuen

Nummer 20 - Kartoffel-Gurken-Salat mit getrockneten Cranberries

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- 5 EL Cranberries (getrocknet)
- ½ Zitrone (unbehandelt)
- 4 EL Apfelsaft
- 1 Salatgurke
- 150 g Joghurt
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und mit der Schale 15-20 Minuten kochen
- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Cranberries grob hacken
- Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen Zitronensaft und –schale mit Zwiebeln, Cranberries und Apfelsaft mischen, ziehen lassen
- Gurke schälen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden.
- Cranberries, Joghurt und Sonnenblumenöl verrühren, mit Pfeffer, Salz und einer Prise Kümmel würzen
- Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und eventuell grob hacken
- Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften
- Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden
- Kartoffelscheiben mit Gurken, Petersilie und Joghurtsauce locker vermischen
- Den Salat mit Walnusskernen bestreut servieren

Nummer 21 - Frischer Gurken-Blaubeer-Salat

Zutaten

- 2 mittelgroße Gurken
- 1 Tasse frische Blaubeeren
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/4 Tasse zerbröselter Feta-Käse
- 1/4 Tasse gehackte Walnüsse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung

- Zutaten kombinieren:
- Gurken in Scheiben schneiden,
- Blaubeeren lesen und waschen
- die rote Zwiebel hacken
- alles vorsichtig in einer großen Schüssel vermengen.
- Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren, bis sich eine Emulsion bildet.
- Das Dressing über die Gurkenmischung gießen und alles sanft vermengen, sodass alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind.
- Zerbröselten Feta-Käse und gehackte Walnüsse hinzufügen und erneut vorsichtig vermengen.
- Den Salat für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen entfalten können.
- Vor dem Servieren mit frischen Minzblättern garnieren.

Nummer 22 - Fenchelsalat mit Apfel und Gurke

Zutaten:

- 1 Knolle/n Fenchel
- 1 kleine Gurke
- 1 Apfel
- 1 Zitrone(n), Saft davon
- 2 Stängel Pfefferminze (etwa 12 Blätter), frisch
- 2 EL Öl, neutrales
- n. B. Balsamico, weiß
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Currypulver

Zubereitung

- Den Fenchel von den äußeren Blättern und den Stielen befreien, dann halbieren und den harten Strunk herausschneiden
- Die Hälften nun nach Belieben vierteln oder achteln und in feine Streifen schneiden
- Gurke und Apfel vorbereiten und würfeln und mit dem Fenchel in eine Schüssel geben
- Für das Dressing die Pfefferminzblätter hacken. Zitronensaft, Öl und Gewürze miteinander verrühren und die Minze dazugeben
- Das Dressing in die Schüssel zu den Salatzutaten geben und alles gut vermischen
- Am besten etwas ziehen lassen und dann nochmal abschmecken, eventuell auch mit etwas Balsamico würzen
- Mit einigen Minzblättchen und eventuell einem Joghurtdipp servieren.

Nummer 23 - Gurken-Kohlrabi Salat mit Apfel

Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1-2 Äpfel
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt (100g)
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- Etwas Olivenöl
- 4-5 EL einer Nuss- oder Kernmischung

Zubereitung:

- Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden
- Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden (ähnlich der Gurke)
- Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in Stücke schneiden
- Aus Joghurt, Zitronensaft, -abrieb, Honig, Öl, Salz und Pfeffer eine Sauce zubereiten
- Gemüse mit der Sauce mischen und mit der Nuss- oder Kernmischung bestreuen

Nummer 24 - Rote-Bete-Gurken-Salat

Zutaten:

- 2 Salatgurken
- 1 Avocado
- 1 mittlere Rote Bete (gegart)
- 150 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Aus Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel ein Dressing bereiten
- Gurken waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden
- Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale nehmen und in kleine Würfel schneiden
- Gurken- und Avocadowürfel zum Dressing geben, gut vermischen
- Rote Bete raspeln (Handschuhe sind von Vorteil)
- Auf dem Gurkensalat anrichten
- Wer mag kann noch Meerrettich über die rote Bete geben (entweder frisch geraspelt oder aus der Konserve)

Nummer 25 - Rote-Bete-Gurken-Salat mit Feta

Zutaten:

- 2 mittelgroße frische Rote Bete (gegart)
- 1 Gurke
- Einige Blätter Pflücksalat
- 1 Avocado
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Granatapfel
- 1 Packung Feta
- 1 TL Sesamsaat
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig ein Dressing bereiten
- Sesam in einer fettfreien Pfanne rösten
- Feta zerkrümeln
- Rote Bete ggf. schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden
- Salat waschen und trocken schütteln
- Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale nehmen und in kleine Würfel schneiden
- Granatapfel vorsichtig halbieren und Kerne herausklopfen (oder wie ihr die Kerne sonst herausbekommt)
- Salatblätter auf einem Teller anrichte, rote Bete, Gurkenscheiben und Avocadowürfel darauf verteilen
- Das Dressing über dem Salat verteilen
- Fetakrümel auf dem Salat verteilen

Nummer 26 - Rotkohl-Gurken-Salat

Für den Salat:

- 300 g frischer Rotkohl
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- frische Petersilie
- 100 g Granatapfelkerne

Für das Dressing:

- 1 Orange
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Rotkohl waschen, in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit wenig Salz kräftig kneten
- Gurke waschen und in mundgerechte Stück schneiden
- Paprika waschen und in mundegerechte Stücke schneiden
- Granatapfel entkernen, Kerne beiseitestellen
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
- Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken
- Orange auspressen und mit den anderen Zutaten zu einem Dressing vermischen
- Gurke, Rotkohl, Frühlingszwiebeln und 100g Granatapfelkerne in eine Schüssel geben, Dressing darüber gießen und vermengen, Kräuter draufstreuen

Nummer 27 - Gurken-Birnen-Salat

Zutaten:

- 1 mittelgroße Orange
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL milden Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 mittelgroße Birnen
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 100 g Frischkäse, körniger
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

- Die Orange auspressen
- Den Orangensaft und Zitronensaft mit Senf, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren
- Die Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden (oder hobeln)
- Die Gurke waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden
- Die Salatsoße mit den Gurken- und Birnenscheiben mischen. Den Frischkäse und die Kürbiskerne auf dem Salat verteilen

Nummer 28 -Fruchtiger Gurkensalat mit Mangodressing

Zutaten für das Dressing:

- 2 Bio-Limetten
- 1 Mango
- 3 EL geschmacksneutrales Öl
- 150 ml Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- Evtl. Chiliflocken

Zubereitung:

- Mango abwaschen, halbieren, Hälften trennen, Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen
- Limetten heiß abwaschen, Schale abraspeln, Frucht auspressen
- Mango, Limettensaft, Abrieb der Limetten, Öl und Wasser in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken
- Chiliflocken kann man jetzt zugeben oder je nach Rezept auch an den Salat

Das Dressing kann auf Vorrat zubereitet werden. Fest verschlossen hält es einige Tage im Kühlschrank

Zutaten für den Salat:

- 1-2 Gurken
- 1 rote Peperoni oder Chili
- Evtl. essbare Blüten

Zubereitung:

- Die Gurke waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden
- Peperoni oder Chili waschen
- Handschuhe anziehen
- Peperoni längs aufschneiden, Kerngehäuse entfernen, in dünne Streifen schneiden und fein würfeln
- Gurke in Schüsselchen portionieren, mit der Hälfte des Dressings beträufeln und Peperoni drüberstreuen
- Handschuhe ausziehen und entsorgen

Nummer 29 -Bunter Gurken-Reis-Salat mit Mango-Dressing

Zutaten:

- Die Hälfte des Dressings von Nr. 28
- 1 Beutel Kurzkochreis (oder Rest von einem anderen Gericht)
- 1 Gurke
- 1 Paprika (rot, gelb oder orange)
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- Einige Salatblätter
- 1 Chili oder Peperoni
- Essbare Blüten
- 1-2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- Kurzkochreis nach Packungsanweisung kochen und etwas abkühlen lassen
- Die Gurke waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden
- Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden
- Kirschtomaten waschen, vierteln
- Salatblätter waschen, trocken schütteln und auf Teller(n) verteilen
- Gurke, Paprika und Tomate darauf verteilen
- Peperoni oder Chili waschen
- Handschuhe anziehen
- Peperoni längs aufschneiden, Kerngehäuse entfernen, in dünne Streifen schneiden und fein würfeln
- Mango-Dressing darüber träufeln
- Mit Chili oder Peperoni und Schnittlauch bestreuen
- Handschuhe ausziehen und entsorgen
- Mit essbaren Blüten dekorieren

Nummer 30 -Gurkensalat mit Wasabidressing mit gebratenem Lachs

Zutaten:

- 1 kleine Gurke
- 1 Lachsfilet
- 1 Bio-Zitrone
- 1 kleinen Becher Naturjoghurt (100g)
- Etwas frischen Dill
- Wasabi (japanischer Meerrettich, ersatzweise Meerrettich)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl

Zubereitung:

- Zitrone abwaschen, einige Zesten abziehen oder die Schale abreiben
- Joghurt mit Dill, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, etwas Zitronenabrieb und 1 TL Wasabi verrühren -ziehen lassen
- Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben
- Lachsfilet ggf. enthäuten, entgräten, mit Zitronensaft beträufeln
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachfilet glasig von beiden Seiten braten (auf er Hautseite beginnen)
- Dressing abschmecken, ggf. mit Wasabi nachwürzen
- Gurke mit dem Dressing vermischen
- Gurkensalat auf einem Teller anrichten
- Das Lachfilet neben dem Gurkensalat platziere und mit Salz und Pfeffer würzen, eine Zitronenscheibe auflegen

Nummer 31 - Gurkencarpaccio mit Thunfischsauce

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- 1 Dose Thunfisch im Sud
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt (100g)
- 2 EL Frischkäse (ersatzweise Quark)
- 2 EL Creme Fraiche
- Salz, Pfeffer
- Kapern
- 1 TL Kapernbrühe

Zubereitung:

- Thunfisch abtropfen lassen, Joghurt, Frischkäse Creme Fraiche, Kapernbrühe mit dem Pürierstab zu einer Sauce verarbeiten
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Gurken waschen, in Scheiben hobeln
- Gurkenscheiben auf einem (bzw. mehreren) Teller überlappend im Kreis legen
- Carpaccio mit der Thunfischsauce beträufeln
- Zum Abschluss die Kapern auf der Sauce verteilen

Wer keine Kapern mag nicht gestoßenen Pfeffer oder Gehackte Gewürzgurken

Nummer 32 -Bunter Gurkensalat mit Grillkäse

Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 rote oder orange Paprika
- Eine Handvoll Kirschtomaten
- Eine Handvoll Radieschen
- Kopfsalatblätter
- Gartenkräuter nach Wahl
- 2-3 EL Olivenöl
- 1-2 EL milden Essig
- Salz, Pfeffer
- Grillkäse

Zubereitung:

- Gemüse waschen und putzen, Salatblätter und Kräuter trocken schütteln
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Von der Paprika das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stück schneiden
- Tomaten in Stücke schneiden
- Radieschen in Scheiben schneiden
- Kräuter fein hacken
- Salatblätter auf dem Teller anordnen
- In einer Schüssel Öl, Essig, Gewürze und Kräuter vermischen
- Geschnittenes Gemüse zugeben und gut vermischen
- Auf den Salatblättern anrichten
- Käse nach Packungsanweisung grillen (Grillpanne, Heißluftfritteuse, Grill)
- Käse in Dreiecke schneiden
- Auf dem Salat anrichten

Nummer 33 - Gurken-Erdbeer-Salat

Zutaten:

- 500 g Erdbeeren
- 1 Gurke
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 2 EL Öl (Nuss- oder Sesamöl, oder Rapsöl)
- 1 EL Agavensirup (ersatzweise Ahornsirup oder 1 TL Zucker)
- 3-4 Stängel Basilikum
- bunter Pfeffer (gemahlen)

Zubereitung:

- Gurke waschen, schälen, so dass Streifen der Schale bleiben
- Längs vierteln, Kerngehäuse entfernen
- In Stücke schneiden
- Erdbeeren waschen, putzen, halbieren (2-3 zur Deko lassen)
- Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken (eine paar Blättchen für die Deko lassen)
- Aus Öl, Essig Gewürzen und Basilikum ein Dressing bereiten
- Gurkenstücke mit dem Dressing mischen und Erdbeeren vorsichtig unterheben

Nummer 34 - Koreanischer crispy Gurken-Reis-Salat

Zutaten:

- 200 g Langkornreis
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Mineralwasser
- 1 Walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ rote Chili
- Saft einer Limette
- 1 EL Sambal Oelek (oder eine andere asiatische Würzpaste)
- 1 Handvoll gemischte Kräuterblätter (Koriander, Petersilie und Minze)
- 1 Salatgurke
- 3-4 EL Röstzwiebeln
- 3-4 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen
- Erdnüsse grob hacken, beiseitestellen
- Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen
- Ingwer reiben oder hacken, dazugeben
- Sojasauce, Mineralwasser, Limettensaft, gehackte Chili, Sambal Oelek vermischen, ziehen lassen
- Kräuter waschen und trocken schütteln, grob hacken
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
- Zur Sauce das Öl geben und gut mischen
- Gurke, Kräuter und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen
- Das Dressing zugeben, gründlich vermischen, 10 min ziehen lassen
- Mit Röstzwiebeln und Erdnüssen bestreuen

Nummer 35 - Gurken-Reis-Salat mit Avocado

Zutaten:

- 2 Schalotten
- 3-4 EL Granatapfelkerne
- 1 Handvoll junges Mangold (ersatzweise Spinat)
- 200 g Kirschtomaten, gelb
- 1 kleine Gurke
- 4 EL milden Essig
- 1 TL Senf
- 2-3 EL Öl
- 1 Avocado
- 100 g Reis
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen
- Mangold waschen und Blätter mundgerecht schneiden
- Kirschtomaten, waschen vierteln
- Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden
- Schalotten fein hacken
- Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren
- Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
- Reis und Gemüse mit dem Dressing vermischen
- Avocadowürfel unterheben

Nummer 36 - Gurkensalat mit Hack

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- ½ Packung Feta
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL milden Essig

- 200g Rinderhackfleisch
- 2 TL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

- Hackfleisch mit dem Öl krümelig braten
- Mit den Gewürzen abschmecken, abkühlen lassen
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Kirschtomaten waschen, vierteln
- Feta zerkrümeln
- Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen
- Gurke, Tomaten mit dem Dressing mischen
- Auf Teller(n) anrichten
- Mit Hackfleisch und Fetakrümeln bestreuen

Nummer 37 - Gurkensalat-Wrap

Zutaten (4-6 Wraps als Mahlzeit 12-16 Minis fürs Buffett)

- 1 Gurke
- ½ Becher Frischkäse
- Dill
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb
- 400g Hackfleisch
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Geriebenen Parmesan
- 4-6 Tortillawraps

Zubereitung:

- Zwiebel fein hacken, anbraten
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten
- Tomatenmark unterrühren und mitbraten
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken abkühlen lassen
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken
- Die Hälfte des Frischkäses mit Zitronensaft verrühren, mit dem Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Dill vermischen
- Gurke mit dem Frischkäsedressing mischen
- Die Wraps kurz erwärmen (sie lassen sich besser wickeln)
- Wraps mit Frischkäse bestreichen
- Ein Sechstel oder Viertel der Hackmasse auf das untere Drittel des Fladens geben
- Mit Parmesan bestreuen
- Ein Sechstel oder Viertel des Gurkensalat darauf geben
- Wraps an den Seiten einschlagen und von unten aufrollen (oben evtl. etwas Frischkäse oder Tomatenmark zum Zusammenkleben aufstreichen)

Nummer 38 - Gurken-Nudel-Salat

Zutaten:

- ½ Packung Nudeln
- 1 kleines Glas Salatsauce fettarm
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- Dill
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Zwiebel fein hacken
- Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken (ein paar Blättchen für die Deko behalten)
- In einer großen Schüssel Salatsauce, Dill, Zitronensaft, Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren
- Nudeln und Gurke zugeben und gut vermischen

Als Beilage für Gerilltes u. ä. sind das 4-6 Portionen, als Mahlzeit 2-3 Portionen

Nummer 39 - Gurken-Nudel-Salat

Zutaten:

- 350 g Nudeln, z.B. Fusilli
- ½ Salatgurke
- 1 Scheibe Wassermelone
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 EL Cashewmus
- Saft von 2 Zitronen
- 1 TL Honig, fließfähig
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Handvoll Babyspinat

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung Kochen, abkühlen lassen
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden
- Basilikum uns Spinat waschen, trocken schütteln, Basilikum hacken
- **Basilikum-Cashew-Dressing:**
  Cashewmus mit 120ml Wasser, Zitronensaft, Honig und Basilikum zu einem grünen Dressing pürieren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Melone in kleine Würfel schneiden
- Nudeln, Spinat, Gurke, Melone und Frühlingszwiebeln mischen, auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln

Nummer 40 - Eiersalat mit zweierlei Gurken (Einfach kochen M. H.)

Zutaten:

- 8 Eier
- 2 Handvoll Rucola
- ½ Salatgurke
- 3 Gewürzgurken
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Becher Saure Sahne oder Joghurt
- 3 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

- Rucola lesen, waschen trocken schütteln, evtl. und auf einer Platte verteilen
- Endlich kommen die Ganzjahresostereier mal in die Schüssel!
- 8 hart gekochte Eier, pellen, in gleichmäßige Scheiben schneiden (evtl. Eierschneider) und auf dem Rucola dekorativ anrichten
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Gewürzgurken klein würfeln
- Aus Sahne oder Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer eine Sauce bereiten
- Mit den Gurken gut vermischen
- Die Eischeiben mit der Hälfte der Sauce beträufeln, restliche Sauce dazu reichen

Nummer 41 - Gurkensalat mit Papaya (Küchengötter)

Zutaten:

- 1 ½ Salatgurken
- Papaya (ca. 200 g Fruchtfleisch)
- 10-15 Zitronenmelisseblätter
- Saft von ½ Grapefruit
- 1 EL milder weißer Essig
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL flüssiger Honig
- 1 EL Öl
- 3 EL Cashewkerne oder andere Nüsse

Zubereitung:

- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Papaya längs vierteln, Kerne entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und fein hacken
- Zusammen mit Essig, Öl, Grapefruitsaft, Honig, Chili, Salz, und Pfeffer zu einem Dressing verrühren
- Dressing mit Gurke und Papaya gut vermischen
- Salat auf Tellern verteilen
- Nüsse in einer fettfreien Pfanne rösten und groß hacken, über dem Salat verteilen

Nummer 42 - Gurken-Brot-Salat

Zutaten:

- 1 Gurke
- 1-2 Handvoll Kirschtomaten
- ½ Baguette (Ciabatta, Semmeln, Mischbrot – was zu Hause wegmuss)
- 10-12 EL Öl
- Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum usw.)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, edelsüßer Paprika
- 1-2 EL Essig (Aceto Balsamico – der dunkle)

Zubereitung:

- 2-3 EL Öl, Essig Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren
- Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken (einige Blättchen beiseitelegen)
- Brot in Scheiben und dann in mundgerechte Würfel schneiden
- Knoblauchzehe schälen und in eine kleine Schüssel pressen
- Das restliche Öl zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräuter vermischen
- Würzöl mit den Brotwürfeln mischen
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen
- Bei 150°C ca. 15 Minuten goldbraun backen
- Tomaten waschen, vierteln
- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Gurke, Tomaten, Brot mit dem Dressing vermischen, in Schüsselchen verteilen und mit den Kräuterblättchen dekorieren

Nummer 43 - Gurken-Kichererbsen-Salat

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Dose gegarte Kichererbsen, abgebraust und abgetropft
- 1 El Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Koriander

Zubereitung

- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Gurke, Tomaten und Kichererbsen in eine Schüssel geben.
- Petersilie und Koriander waschen trockenschütteln und hacken
- Über das Gemüse streuen.
- Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Gemüse und den Kräutern vermischen

Nummer 44 - Gurken-Bohnen-Salat

Zutaten:

- 2-3 Handvoll grüne oder gelbe Bohnen (frisch oder TK, ersatzweise Konserve)
- 1 Gurke
- 2-3 EL Öl
- 2 EL Essig
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Bohnenkraut, Dill Petersilie

Zubereitung:

- Frische Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Bohnen in wenig Wasser bissfest garen
- Zwiebel fein hacken
- Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken
- Gurke waschen und in dünne scheiben hobeln, mit etwas Salz mischen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen, Wasser abgießen
- Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zwiebel und Kräutern in einer größeren Schüssel ein Dressing anrühren
- Gurke und Bohnen zugeben und gut vermischen

Nummer 45 - Japanischer Gurkensalat

Zutaten:

- 2 Salatgurken
- nach Belieben Chilis
- 1 EL Sojasoße
- 4 TL Zucker
- 1 Stück(e) frischer Ingwer
- 5 EL Reisweinessig (oder einen milden anderen weißen Essig)
- 1 TL Salz
- Koriander (Vietnamesischer schmeckt nicht so seifig, oder gemahlene Samen verwenden)
- 1 EL Sesam

Zutaten:

- Zunächst die Gurken waschen
- Die Gurken in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
- 1 TL Salz zu den Gurken geben, gründlich vermengen und das Ganze mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- Ingwer schälen und reiben oder fein hacken
- Für das Dressing Zucker, Ingwer, Reisweinessig und Sojasauce miteinander vermischen
- Nach der Wartezeit die Flüssigkeit vorsichtig aus Gurken drücken und wegkippen
- Dann das Dressing mit den Gurken vermischen
- Die Chili abwaschen und sehr fein schneiden und nach Belieben über den Salat geben. Außerdem mit Sesam bestreut servieren.

Nummer 46 - Gurken-Tomaten-Salat mit Kirschen

Zutaten:

- 1/2 Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g Kirschen
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 2-3 Stängel frische Minze
- 2 EL Salzmandeln
- 1/2 rote Zwiebel
- Saft und Abrieb1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gurke waschen, Enden entfernen und die Gurke ungeschält längs vierteln, dann in Scheiben schneiden
- Kirschen waschen, entsteinen und halbieren
- Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln
- Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Petersilie und Minze grob hacken
- Salzmandeln ebenfalls grob hacken.
- Für das Dressing die rote Zwiebel schälen und fein hacken. In eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen, dadurch wird die Zwiebel besser verträglich und schmeckt auch nicht mehr so scharf
- Zwiebeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
- Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 2 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, restliche Zitrone anderweitig verwenden.
- 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Zwiebeln, Olivenöl, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing vermischen
- Gurkenscheiben, Kirschtomaten, Kirschen, Petersilie, Minze und Mandeln in die Salatschüssel geben, alles miteinander vermischen

Nummer 47 - Gurkensalat mit Erdbeeren und Kirschen

Zutaten:

- 1 Gurke
- 500 g Erdbeeren,
- 1 Handvoll Kirschen, (eine große Hand!)
- 1 Kopf Salat nach Wahl,
- 1 Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer, gemahlen
- Basilikum

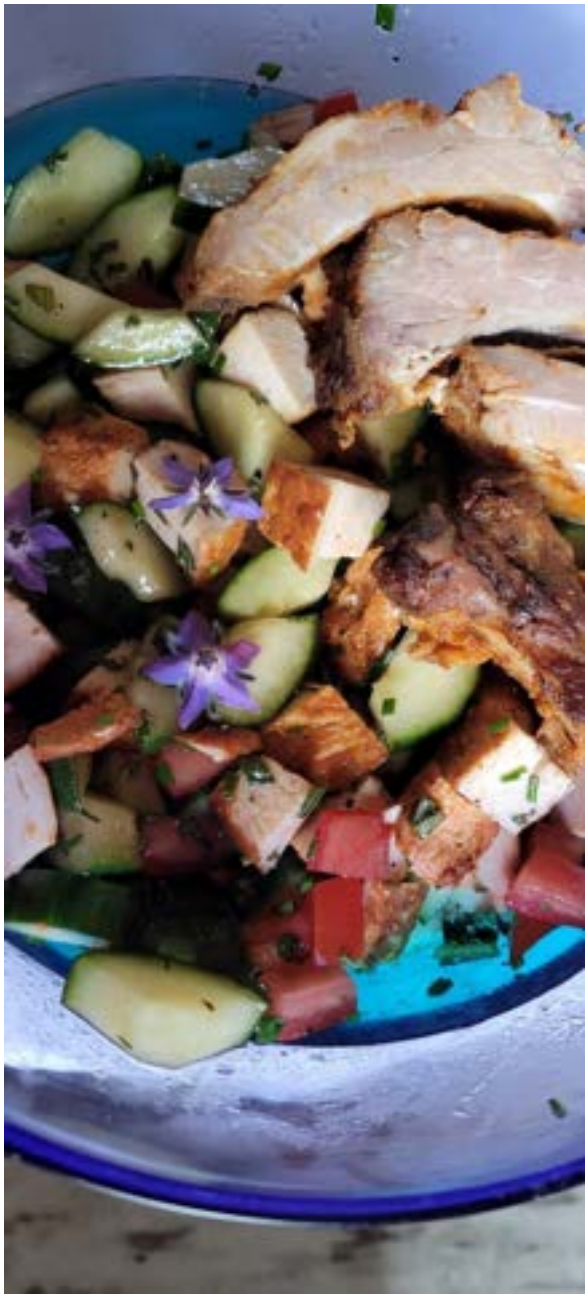
Zubereitung:

- Die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden
- Den Salat ebenfalls waschen, in einem Sieb gut abschütteln (oder mit Salatschleuder) und die Blätter grob zerpflücken
- Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, halbieren, Kirschen waschen und halbieren und mit der Hälfte des Zitronensaftes und dem Ahronsirup marinieren
- Die Salatblätter auf Teller anrichten
- Gurkenscheiben darüberlegen und mit den marinierten Erdbeerhälften und den Kirschen dekorieren
- Restlichen Zitronensaft mit Essig Öl, Salz und Pfeffer verrühren, und die Marinade über den Salat träufeln.
- Mit Basilikumblättern dekorieren

Nummer 48 - Gurkensalat -Restesalat (Leftovers)

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- Kräuter nach Belieben
- Reste vom Grillabend (Steak, Bratwurst, Grillgemüse, Grillkäse)
- Etwas Öl
- 2 EL Essig
- 50 ml Gemüsebrühe (ersatzweise Wasser)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Tomaten waschen, vierteln
- Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken
- Grillgut in mundgerechte Stücke schneiden
- Aus Brühe, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Kräutern in einer größeren Schüssel ein Dressing bereiten
- Gurke, Tomate und Grillgut zugeben und vermischen.

Nummer 49 - Gurkensalat am Spieß

Zutaten:

- 1-2 Gurken
- Räucherschinken, Salami, evtl. Käse
- Balsamico-Creme (oder Joghurtdip)

Zubereitung:

- Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, in daumengroße Stücke schneiden
- Schinken, Wurst oder Käse um die Gurkensticks wickeln und mit Spießen fixieren
- Auf einem Teller anrichten und mit der Balsamico-Creme beträufeln
- Sollte ein Dip bevorzugt werden, diesen dazu reichen

Nummer 50 - Jetzt haben wir den Salat mit den Kerngehäusen - Mocktail

Zutaten für 4-6 Drinks:

- Kerngehäuse von 2-3 Gurken
- Saft und Abrieb einer halben Zitrone
- 3 Zweige Minze
- 2-3 Blätter Borretsch
- 1 Prise Salz
- Borretschblüten
- 1 Flasche Tonic (gut gekühlt)

Zubereitung:

- Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken, zur Deko einige Blätter beiseitelegen
- Borretsch waschen, trocken schütteln und fein hacken
- Die Kerngehäuse, Saft und Abrieb der Zitrone und Kräuter in einem hohen Gefäß pürieren
- Mit Salz abschmecken
- Cocktailgläser mit einigen Gurkenscheiben dekorieren
- Die Mischung in Gläser verteilen (ca.4-6 cl)
- Vorsichtig mit Tonic auffüllen (schäumt stark)
- Mit Borretschblüten dekorieren
- Die Gurkenmischung kann auch als Eiswürfel eingefroren werden

Prost!