

Körbchenrezept

CHINESISCHER GURKENSALAT

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR GURKE:

Gurken sind ein echtes Superfood: Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind gleichzeitig ein Schlankmacher, weil sie wenig Kalorien haben.

Das liegt vor allem am Wassergehalt, der bei rund 95 Prozent liegt. Neben dem hohen Wassergehalt setzt sich die Gurke noch zu 3,5 Prozent aus Kohlenhydraten sowie aus sehr geringen Mengen an Eiweißen und Fetten zusammen.

Gurken sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, da sie empfindlich auf die Kälte reagieren. Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 10 und 13 Grad. Zudem sollte das Gemüse dunkel aufbewahrt und nicht neben Obst- und Gemüsesorten gelagert werden, die das Gas Ethylen bilden.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MINUTEN +, ZIEHZEIT CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:

Salat:

-  1 Gurke
-  ½ TL Salz
-  2 EL Koriander grob gehackt
-  1 rote Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten

Optional zum Garnieren:

-  Paprikapulver
-  Chilischoten/-flocken
-  Frühlingszwiebeln
-  Sesam oder zerstoßene Erdnüsse

Dressing:

-  2 gepresste Knoblauchzehen
-  2 TL Ingwer frisch gerieben oder fein gehackt
-  1 EL Reisessig (oder Apfelessig mit Weißwein/Wasser zu gleichen Teilen mischen)
-  1 EL (geröstetes) Sesamöl
-  1 EL Sojasauce oder Tamari
-  2 TL Agavendicksaft/Ahornsirup/Honig

ZUBEREITUNG:

Gurke mit einem Nudelholz (oder Fleischklopfer) zerschlagen, sodass sie an den Seiten aufspringt. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und in ein Sieb geben. Mit dem Salz bestreuen und vermischen. 30 Minuten ziehen lassen, damit die überschüssige Flüssigkeit entweichen kann. Gurkenstücke anschließend abtropfen lassen.

In einer Schüssel alle Zutaten für das Dressing verrühren.

Gurkenstücke in eine Schüssel geben. Koriander, Zwiebeln und das Dressing dazugeben und alles vermengen.

Den Gurkensalat mit Paprikapulver, Chili, Zwiebeln, Sesam/Erdnüssen und/oder anderen Kräutern nach Belieben garnieren.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*