

Salatgurke

Erfrischendes
Sommergemüse



© Foto: grey/
stock.adobe.com

Im Kartoffelsalat



Zum Dippen



Im bunten Salat



Als kalte Suppe



© Fotos v. l. n. r.: dream79/stock.adobe.com;
tbralina/stock.adobe.com; Nittr/stock.adobe.com;
vaaseenaal/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Frische Salatgurken sind prall und fest.
- Sie haben eine glänzende, kräftig grüne Schale.

L Lagern

- In einem kühlen Raum halten sich Salatgurken einige Tage.
- Sie können Salatgurken auch 1 bis 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Z Zubereiten

- Sie brauchen Salatgurken nicht zu schälen.
- Salatgurken schmecken roh auf die Hand oder mit Kräuterquark und anderen Dips.
- In Scheiben oder Würfel geschnittene Salatgurken sind eine frische Zutat für Salate.
- Im Sommer erfrischt eine kalte Gurkensuppe.

S Saison

Salatgurken gibt es von April bis September reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

N Nachhaltigkeit

Gurken aus Deutschland gibt es auch ohne Kunststoff-Verpackung.

R

Rezept

Kartoffelsalat mit Gurke

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Salatgurke
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 8 EL heller Essig
- 120 ml Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Dill

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten



- Die Salatgurke waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln.
- Mit 1 Teelöffel Salz mischen und stehen lassen.



- Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, halb mit Wasser bedecken und einen halben Teelöffel Salz dazugeben.
- Zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



- Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Salatsoße verrühren.



- Die Kartoffeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.



- Die Gurkenscheiben in ein Sieb geben und das Wasser herausdrücken.
- Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden.



- Die Gurken, die Kartoffeln, den Dill und die Salatsoße in eine Salatschüssel geben und alles gut vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Wer mag, gibt noch gedünstete Zwiebeln dazu.