

Gurkensalat



Ein Gurkensalat ist schnell und einfach zubereitet, ob als Sättigungsbeilage oder zur nächsten Grillparty gut geeignet. Gurken enthalten Vitamine und Mineralstoffe (in der Schale, daher immer mit Schale essen), haben einen hohen Wassergehalt und wenig Kalorien.

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

1,5 grüne Gurke waschen und mit der [Minna M3](#) (grobe Schnitzelscheibe) in Streifen schneiden.

0,5 Zwiebel
Dill klein schneiden oder hobeln und dazu geben.

1-2 Tassen Wasser
1 EL Essig
4 EL Öl
1 TL Salz
etwas Pfeffer zu einem Dressing verarbeiten und zu den Gurkenstreifen geben, gut umrühren, abschmecken und etwas ziehen lassen.

Tipp Gurkensalat geht auch auf Spreewälder Art. 1,5 grüne Gurke mit etwas Pfeffer und Salz würzen, ziehen lassen und mit 100 ml saure Sahne, Petersilie, Dill, Schnittlauch und einem Schluck Leinöl abschmecken.