



## Die Gurke:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Cucumis sativus
<b>Familie</b>	Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)
<b>Sorten</b>	Salatgurke/Schlangengurke Einlege-/Gewürzgurke
<b>Herkunft</b>	Nordindien; über die Zeit auch in Europa und Deutschland
<b>Anbau</b>	Möglichst warme, windgeschützte und sonnige Orte Keine Trockenheit => führt zur Bildung von Bitterstoffen Klimatisch am besten – Gewächshaus  Aussaat: ab Mitte Mai Ernte: Juni-September
<b>Merkmale</b>	Pflanze: einjährig, kletternd und niederliegend, 1-4 Meter lang, gelbe Blüten  Frucht: grün, gelb oder weiß, 10-60 cm lang, länglich, gekrümmt oder gerade  Geschmack: neutral, fruchtig süß oder auch säuerlich
<b>Wissenswertes</b>	Frucht ist eine Beere  Achtung! Bei bitterem Geschmack nicht verzehren – Vergiftungsgefahr durch Bitterstoffe Cucurbitacine  Die Gurke lässt sich gut im Kühlschrank lagern. Dort hält sie, im Gemüsefach, bis zu einer Woche.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Hoher Wassergehalt (bis zu 97%)  Vitamine:

Vitamin B1, B2 & B6

Vitamin A

Vitamin C

Vitamin K

Mineralstoffe:

Kalzium

Kalium

Eisen

**Rezeptidee:** [Gurkensalat mit saurer Sahne](#) (4 Portionen)

**Zutaten:**

2 Salatgurken  
1 Bund Dill  
100g Saure Sahne (10% Fett)  
2 EL Balsamicoessig (hell)  
1 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)  
1 Prise Zucker  
Jodsalz mit Fluorid  
Gemahlener Pfeffer  
4 Scheiben Vollkornbrot

Wusstet ihr, dass Gurken  
gegen Mundgeruch helfen  
sollen?!

Eine Scheibe ca. 30 Sekunden  
mit der Zunge gegen den  
Gaumen drücken und der  
Mundgeruch soll weg sein.

**Utensilien:**

Schüssel, Gemüsehobel, Esslöffel, Küchenwaage, Küchenmesser, Schneidbrett, Gefäß zum anrühren des Dressings, Sieb

**1. Schritt: 2 Salatgurken, Jodsalz**

Salatgurke waschen, die Enden abschneiden und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine Schüssel geben und salzen, etwa 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

**2. Schritt: 1 Bund Dill, 100g Saure Sahne, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Pflanzenöl, Pfeffer, Salz**

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trockenschütteln, die dicken Stiele entfernen und fein hacken. Saure Sahne mit Balsamicoessig und Öl glattrühren, mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

**3. Schritt: 4 Scheiben Vollkornbrot**

Gurkenscheiben in ein Sieb geben und ausdrücken. In eine Schüssel geben und das Dressing sowie Dill unterheben. Mit den Vollkornscheiben servieren.

**Nährwerte:**

Energie (kcal) – 201/Portion  
Kohlenhydrate – 27g/Portion  
Eiweiß – 6g/Portion  
Fett – 6g/Portion