



Die Gurke:

Wissenschaftlicher Name	Cucumis sativus
Familie	Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)
Sorten	Salatgurke/Schlangengurke Einlege-/Gewürzgurke
Herkunft	Nordindien; über die Zeit auch in Europa und Deutschland
Anbau	Möglichst warme, windgeschützte und sonnige Orte Keine Trockenheit => führt zur Bildung von Bitterstoffen Klimatisch am besten – Gewächshaus Aussaat: ab Mitte Mai Ernte: Juni-September
Merkmale	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
Wissenswertes	Die 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.
Inhaltsstoffe	Hoher Wassergehalt (bis zu 97%) <u>Vitamine:</u> Vitamin B1, B2 & B6 Vitamin A Vitamin C Vitamin K <u>Mineralstoffe:</u> Kalzium Kalium Eisen

Rezeptidee: Gurkensalat mit saurer Sahne

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 2 Salatgurken
- 1 Bund Dill
- 100g Saure Sahne (10% Fett)
- 2 EL Balsamicoessig (hell)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- Jodsalz
- 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, Schneidebrett, 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 Rapsöl, Pfeffer, Salz

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trockenschütteln, die dicken Stiele entfernen und fein hacken. Die saure Sahne mit Balsamicoessig und Öl glattrühren, sowie 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 dem Vollkornbrot servieren.

Nährwerte:

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