

Lauwarmes Gurken-Gemüse

Für 3-4 Personen

1 $\frac{1}{2}$ Gurken Rapsöl 200 g saure Sahne
1 Schuss Essig $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz, weißer Pfeffer

Gurke schälen und längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen. Die Gurke anschließend in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rapsöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Gurkenscheiben darin kurz andünsten, immer wieder umrühren.

Währenddessen saure Sahne in eine Schüssel geben und zusammen mit Essig, Kräutern, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.

Gurken auf einem Teller anrichten und gemeinsam mit dem Dressing servieren.

Tipp:

Das entfernte Gurkengehäuse aufbewahren und daraus ein separates Salatdressing zubereiten: Dafür Gurkengehäuse zusammen mit Senf und Essig pürieren und mit Öl hochziehen. Das gibt dem Dressing einen besonderen Frische-Kick.

Abgeschnittene Schale kann eingelegt als Garnitur für Salate oder einen Gin Tonic dienen.

Björn Freitag am 24. Oktober 2022