



ERFRISCHEND | KNACKIG | VITAMINREICH



## Wissenswertes



### TIPP

Schäden an der Gurke können vor dem Verzehr **weggeschnitten** werden. Gurken mit Schimmel oder weichen Stellen sollten allerdings nicht mehr gegessen werden.



Gurken sind **genussfähig**, wenn sie **nicht auffällig unangenehm** riechen ...



... und wenn sie **nicht matschig**, sondern **fest** sind.



Leichte Beschädigungen an der Gurke sind unbedenklich, wenn die Umgebung **nicht weich** ist.



## Lagerung

- Im **Idealfall** sollten Gurken bei **kühlen** Temperaturen **unter 10°C** aufbewahrt werden.
- Im Kühlschrank sollten Gurken im **Gemüsefach** gelagert und innerhalb **von ein paar Tagen** verbraucht werden.
- Bereits geschnittene Gurken können im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter (oder in Frischhaltefolie eingewickelt) gelagert und sollten **innerhalb von 1-2 Tagen** gegessen werden.



## Vor- und Zubereitung

- Gurken sollten vor der Zubereitung **gut gewaschen** werden, um Rückstände zu entfernen.
- Gurken müssen **nicht geschält** werden.
- Gurken können **roh** gegessen, **ingelegt** oder **gekocht** werden.



## Ideen für Mahlzeiten

Gurken sind ein Gemüse, das sich vielseitig verwenden lässt:

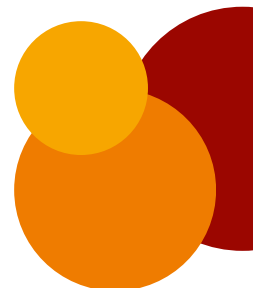
- In **Scheiben**, **Würfel** oder **Stifte** geschnitten, dienen Gurken als frisch-knackige Zutat für Salate, Sandwiches, Wraps – oder einfach als Snack für zwischendurch. Zudem verleihen Gurkenstücke, in Wasser eingelegt, dem Getränk eine erfrischende Note.
- **Gehackte** oder **geraspelte** Gurken eignen sich als Zutat in Aufstrichen oder Dips (z. B. Tzatziki).
- **Pürierte** Gurken können auch in erfrischenden Smoothies oder für kalte Suppen (z. B. Gazpacho) verwendet werden.
- **Eingelegte** Gurken (länger haltbar) können als Snack oder Beilage gegessen werden.



## Tzatziki

1 Gurke grob raspeln, **salzen** und in ein Sieb geben. Nach etwa 15 Minuten den Saft ausdrücken. Der Saft wird weggegeben. Die ausgepressten Gurkenraspeln in eine Schüssel geben. **2 Becher Joghurt (gesamt 500g)** und Gurkenraspeln verrühren. **4 Knoblauchzehen** pressen und zusammen mit **1-2 EL Öl, Salz** und **Pfeffer** zu den Gurken mischen. Wer möchte, gibt noch frische **Kräuter** oben drauf.

**6 Portionen | 20 Minuten**



## Kalte Gurkensuppe mit Joghurt

### Tzatziki übriggeblieben?

Einfach das restliche Tzatziki mit klein geschnittenen **frischen Kräutern** (z. B. Minze, Petersilie, Dill), **1/2 Gemüsesuppenwürfel**, **1 TL Paprikapulver** und **einem halben Häferl Wasser** in eine Schüssel geben und mit einem Standmixer oder einem Pürierstab mixen. Bis zum Essen in den Kühlschrank stellen. Wer möchte, serviert die Suppe mit **Gurkenscheiben** oder frischen Kräutern.

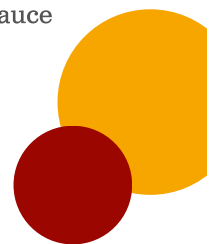
**2 Portionen | 10 Minuten**



## Dill-Rahm-Gurken

**2 Gurken** längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne **1 Zwiebel** (klein geschnitten) in **2 EL Öl** 5 Minuten anbraten. Gurken sowie **1 gepresste Knoblauchzehe**, **1 Prise Salz** und **1 Prise Pfeffer** dazugeben und 7 Minuten dünsten. Inzwischen **1/2 Becher Sauerrahm**, **1 EL Mehl** und **mit 1 Handvoll Dill mischen**. Unter die gedünsteten Gurken rühren und für 2-3 Minuten weiter dünsten, bis die Sauce cremig ist. Dazu passen Salzerdäpfel.

**4 Portionen | 15 Minuten**



## Senfgurken süß-sauer

Marmeladengläser gut waschen und mit **kochend heißem Wasser** ausspülen, ebenso die Deckel abspülen. **5-8 Gurken (2 kg)** in Scheiben schneiden, zusammen mit **1 Zwiebel** (in Ringe geschnitten) und **1 Bund frischem Dill** in die sauberen, noch heißen Marmeladengläser Schicht für Schicht legen. **2 Häferl Wasser**, **2 Häferl Essig**, **1,5 Häferl Zucker (350g)**, **3 TL Salz** und **1 EL Senfkörner** für 5 Min. kochen und heiß bis 1,5 cm unter den Glasrand auffüllen. Sofort Deckel draufgeben und festzumachen. Jetzt die Gläser in einen Topf mit Wasser stellen und das Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser in den Gläsern blubbert, ist alles fertig und für einige Monate haltbar!

**4-8 Gläser | 30 Minuten**



Rezept für  
Restverwertung



TL = Teelöffel  
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große  
Tasse (250ml)

