

Schneller Gurkensalat

Ein Gurkensalat ist frisch, schnell zubereitet und schmeckt als Beilage zu sehr vielen Gerichten. Hier mal eine leichte Variante mit saurer Sahne als Abwechslung zum Klassiker mit Essig und Öl, die auch Weight Watchers tauglich ist:



Zutaten für 4 Personen:

1,5 Salatgurken
2 Zwiebel (kleine)
1 Becher saure Sahne
1 Päckchen Zucker
Dill (frisch oder TK), alternativ auch Schnittlauch
Essig (ideal Weißweinessig)
Salz und Pfeffer

1. Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden
2. Zwiebel schälen und klein hacken
3. Gurken und Zwiebel miteinander vermengen
4. Saure Sahne und Essig darüber geben
5. Alles miteinander vermengen
6. Dill unterheben und das Päckchen Zucker darüber geben
7. Salzen und Pfeffer
8. 2-3 Std. im Kühlschrank ziehen lassen

Diesen Salat bereitet man am besten gleich morgens oder nach dem Ausflug zu, so dass er mindestens 2-3 Std. kühl im Kühlschrank durchziehen kann. Dann entfaltet die Kombi aus Essig, Dill und Zwiebel ihren vollen Geschmack.

Je nach Geschmack sparsamer oder eher großzügig mit dem Essig umgehen. Wir mögen es gerne sauer, von daher gieße ich immer einen guten Schuss drüber. In Kombi mit dem Zucker und dem Durchziehen ergibt es einen sehr leckeren Geschmack.