

Gurkensalat

Zutaten | 4 Portionen

2	Schlangengurken
1 TL	Salz
1	Knoblauchzehe
150 g	Sahne
2 EL	Apfelessig
	Pfeffer
1 EL	Honig
1 Bund	Dill

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Gurken waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Salz unter die Gurkenscheiben mischen und für 10 Minuten stehen lassen. Anschließend das Gurkenwasser abgießen und eventuell die Gurkenscheiben etwas ausdrücken.
- Für das Dressing Knoblauch abziehen, pressen und mit der Sahne, Essig und Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dill waschen, trocken tupfen, die Dillblättchen abzupfen und unter das Dressing rühren.
- Dressing unter die Gurkenscheiben ziehen und den Salat servieren.

Tipp:

Wer es etwas leichter mag, kann auch die Sahne durch Joghurt ersetzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 175 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
143 kcal	12,2 g	5,75 g	1,8 g	56,5 mg