

# Schmorgurken



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melli ZIns

Sommerliche Schmorgurken

Salatgurken schmecken auch warm ganz prima. 😊 ☐

**Zutaten und Zubereitung** für 2-4 Personen :

2 Salatgurken (oder andere Gurken die Garten oder Markt hergeben)

1 Zwiebel

Die Gourmet auf 120 Grad und Intervallstufe 7 (Koch-Röhrelement) einstellen. Etwas Öl in den Kessel geben und die entkernten und geviertelten Gurken hinzugeben. Etwa 5 Minuten schmoren. Dann eine klein geschnittene Zwiebel hinzugeben und weiter schmoren. Nun das Intervall auf Null stellen damit das Röhrelement durchgängig läuft.

2 El Butter

Mehl und

Gemüsebrühe

hinzu geben bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Temperatur auf Null stellen.

Mit  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
Dill und  
Bohnenkraut

nach Belieben würzen und

einen Becher Schmand

dazu geben.

Fertig 😊 🍴 😊 🍴 😊 🍴.

Dazu gab es Kartoffelmus und Kräuterseitling im Bierteig.  
Hühnchen und Fisch passen auch super dazu.



Lecker. Sommerlich. Frisch.

---

# Gurkensalat nach Tim Mälzer



Foto Gisela M./Rezept von Tim Mälzer

## **Zutaten:**

2 Salatgurken

Salz

Zucker

Pfeffer

1 Schalotte

2 El Weißweinessig

5 El Schlagsahne

1/2 Bund Dill

## **Zubereitung:**

Gurken schälen und mit Multi/dünne Scheibe (Nr. 4) hobeln. Mit Salz, Zucker und Pfeffer nach Belieben würzen. Leicht durchkneten, ca. 5 Min. ziehen lassen, dann den entstandenen Sud abgießen.

Schalotte fein würfeln und mit Essig und Sahne zu den Gurken geben. Dillspitzen fein hacken und untermischen.

Auf Buffets gebe ich von dem Salat etwas in kleine Wecksturzgläser und gebe oben noch ein Hackfleischbällchen drauf.

---

# Grüner Smoothie – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto von Esther Witt

## ***1. Rezept – vertreibt Erkältungen von Esther Witt***

### **Zutaten:**

2 Tassen frischer Spinat

12 Knoblauchzehen

Saft von einer Zitrone

1/2 Salatgurke ( oder mehr, wenn Ihnen die Suppe zu scharf ist )

1/4 Tl Cayennepfeffer

1/2 Tl Jalapeno-Schoto, klein gehackt

1 Tasse Wasser

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig Wem es zu scharf ist etwas mehr Gurke und Wasser dazugeben.



Foto: Gisela Martin/Rezept Nr. 2

## **2. Rezept von Diana Klumpp**

### **Zutaten:**

50 gr. Spinat  
1/2 Apfel  
1/2 Banane  
1 Schuss Zitronensaft  
einige Blätter Basilikum  
1 TL Matcha  
200ml Wasser (wichtig)

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

## **3. Rezept von Diana Klumpp**

### **Zutaten:**

60 gr. kernlose helle Trauben  
25 gr. Spinat  
eine kleine Handvoll Petersilie  
1/8 Salatgurke  
100 ml Kokoswasser  
einige Eiswürfel

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig