

GURKENSALAT MIT KRÄUTERN UND JOGHURT

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere Kochbox entschieden haben.

Wir verarbeiten saisonales Gemüse aus dem Knoblauchsland in verschiedensten Variationen.

Einen Großteil der Zutaten gibt's unter:

www.knoblauchsland-gemuese.de
– dem Onlineshop für Erzeugnisse aus dem Nürnberger Knoblauchsland.

Wenn's geschmeckt hat,
einfach vorbeischaun bei:

www.knoblauchsland-gemuese.de

Wir würden uns riesig freuen!

Euer Knoblauchsland-Gemüse-Shop-Team



ZUTATEN AUS DER KOCHBOX

500 g	Joghurt
1	Gurke
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	Minze
1 Bund	Dill
1/2 TL	Honig

AUS DEM VORRATSSCHRANK

1	Knoblauchzehe, gerieben
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Chiliflocken
optional	etwas grob zerstoßener Kreuzkümmel und Koriandersaat
etwas	Salz, Pfeffer
1 1/2 EL	milder heller Essig
1 EL	Olivenöl
2 EL	Sonnenblumenkerne, geröstet



ZUBEREITUNG

Das Joghurt in ein mit Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und etwas abtropfen lassen.

Die Gurke längs vierteln, in schräge Stücke schneiden und salzen. 20 Minuten stehen lassen, dann trockentupfen.

Die rote Zwiebel halbieren und in feine Spalten schneiden.

Den Essig mit dem Olivenöl mischen und leicht salzen. Die Zwiebel-Spalten darin kurz ziehen lassen.

Die Kräuter grob hacken. Einige Blätter zur Dekoration beiseite legen.

Die Kräuter mit dem Knoblauch, dem Honig, dem Zitronensaft, den Gewürzen und dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Joghurt-Mischung auf einen großen Servierteller verteilen und glatt streichen.

Die Gurkenstücke mit den Zwiebeln und dem Essig mischen und darauf verteilen.

Mit den zurück behaltenen Kräutern und den gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

GUTEN APPETIT!