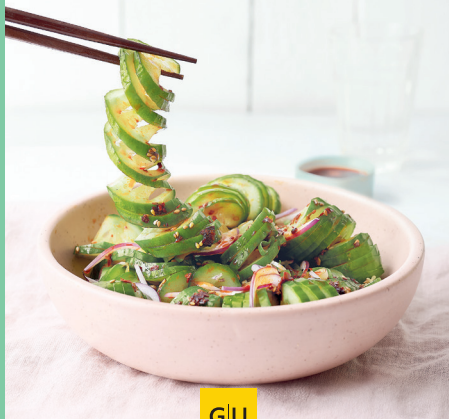


Martin Kintrup

KÜCHENRATGEBER

ALLES GURKE, ODER WAS?



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DIE DREI
GROSSEN
GESUNDHEITLI-
CHEN VORTEILE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
GURKENSORTEN:
UNBEKANNTE
VIELFALT



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GURKE
VORBEREITEN

UNSER GU-CIOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06
VORSPEISEN,
SNACKS & SALATE



22
EINGEMACHTES & DIPS



32
WARM & ÜBERRASCHEND



50
GURKE ON ICE

- 04 Der Autor
- 05 Gurkensalat mit fünf Zutaten
- 15 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 230 kcal, 7 g E, 14 g F, 18 g KH

GURKENTALER MIT HUMMUS

veganes Fingerfood

50 g gelbe Linsen
1 Knoblauchzehe
60 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
3 EL Zitronensaft
2 EL Tahin (Sesampaste)
1 TL Zucker
½ TL Baharat (ersatzweise
gemahlener Kreuzkümmel)
Salz | Pfeffer
½ Granatapfel
2 Schlangengurken
1 EL gerösteter Sesam

- 1 Die Linsen in einem Topf mit 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 12 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Linsen, Knoblauch und Tomaten in einen hohen Rührbecher geben. 2 EL Zitronensaft, Tahin, Zucker und Baharat hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.
- 2 Granatapfelkerne auslösen. Gurken putzen, waschen und quer in daumendicke Scheiben schneiden (insgesamt ca. 24 Stück). Aus der Mitte mithilfe eines Teelöffels einen Teil der Kerne entfernen, sodass eine Vertiefung entsteht. Gurkenscheiben mit übrigem Zitronensaft (1 EL) und etwas Salz mischen. Mit der Vertiefung nach oben auf eine Servierplatte legen. Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen Hummus auf die Gurkentaler setzen. Granatapfelkerne daraufstreuen und leicht andrücken. Mit Sesam bestreuen und sofort servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 48 Std. Abtropfen • Pro Portion ca. 240 kcal, 8 g E, 9 g F, 29 g KH

GURKEN-PITA-ECKEN

sommerlich frisch

400 g Joghurt (3,8 % Fett)
1 Bio-Zitrone
1 Schlangengurke
1 TL Honig
Salz
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
16 Datteltomaten (ersatzweise
Kirschtomaten)
2 Pita-Brote
2 EL Olivenöl
1 TL Sumach

AUSSERDEM
kleine Holzspieße

- 1 Ein bis zwei Tage im Voraus ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen und über einen Topf hängen. Den Joghurt einfüllen, das Tuch darüberschlagen und etwas beschweren. Joghurt zugedeckt im Kühlschrank 24–48 Std. abtropfen lassen.
- 2 Zitrone heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Gurke putzen, waschen und längs in 8 Streifen hobeln, diese quer halbieren. Gurkenstreifen mit 3 EL Zitronensaft und Honig verrühren, mit Salz kräftig würzen.
- 3 Joghurt in einem Schälchen mit Zitronenschale und 1 EL Saft verrühren, Knoblauch schälen und dazupressen, salzen und pfeffern. Tomaten waschen. Brote knusprig toasten und in je 8 Stücke schneiden, diese dick mit Labneh bestreichen, Gurkenstreifen einrollen und darauflegen. Tomaten auf Spieße stecken und mit den Gurken auf dem Brot fixieren. Mit Öl beträufeln und mit Sumach bestreuen.

MINI-TOSTADAS MIT GURKEN-SALSA 🥒

mexikanische Knusperecken

200 g Schlangengurke (ersatzweise Landgurke)
200 g Ananasfruchtfleisch (geschält gewogen)
1 Frühlingszwiebel
1 Jalapeño-Chilischote (rot oder grün)
6 EL Limettensaft
1 TL brauner Zucker
Salz | Pfeffer
1 reife Avocado
½ Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
3 große Weizentortillas (190–270 g)

AUSSERDEM
Öl zum Frittieren

Tipp

Aus Salsa, Avocadocreme, gebratenen Hähnchenstreifen oder Garnelen und 4 Tortillas lassen sich Wraps zaubern. Tortillas in einer Pfanne kurz anwärmen und dann füllen.

- 1 Die Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. In feine Würfel schneiden. Das Ananasfruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Jalapeño längs halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Hälften waschen und in feine Würfel schneiden. Alles mit 3 EL Limettensaft und dem Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 2 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Avocadofruchtfleisch in einer Schüssel mit dem restlichen Limettensaft (3 EL) mithilfe einer Gabel oder eines Stößels fein zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Bis auf 1 EL unter die Salsa mischen.
- 3 Die Tortillas vierteln und mehrmals mit einer Gabel einstechen. In einem Topf ca. 4 cm hoch Öl erhitzen und die Tortillaviertel darin portionsweise bei nicht zu großer Hitze in ca. 30 Sek. pro Seite goldbraun frittieren, dabei mit einem Schaumlöffel nach unten drücken und einmal wenden. Auf Küchenpapier entfetten und im Ofen (bei 80°) warm halten.
- 4 Die Tostadas mit Avocadocreme bestreichen und die Salsa darauf anrichten. Mit dem beiseitegelegten Koriander bestreuen. Etwas Pfeffer grob darübermahlen, sofort servieren.





Für 1 Twist-off-Glas (ca. 300 ml) • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 1 Std. Abkühlen •
Gesamtmenge ca. 435 kcal, 7 g E, 5 g F, 87 g KH

GURKEN-CURRY-RELISH

Klassiker für Hotdogs

250 g Schlangengurke
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 TL Currypulver
2 TL braune Senfkörner
1 ½ TL Salz
75 ml Reissessig
60 g Aprikosenkonfitüre (fein)
1 EL Zucker
1 TL Johannisbrotkernmehl
2 EL Sultaninen
2 Stängel Koriandergrün

1 Gurke putzen, schälen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles in einer Schüssel mit Currypulver, Senfkörnern und dem Salz mischen. 1 Std. ziehen lassen.

2 Die Mischung in ein Sieb abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Essig, Konfitüre, Zucker und Johannisbrotkernmehl in einem Topf glatt rühren, aufkochen und ca. 2 Min. dicklich einkochen lassen. Die aufgefangene Gurkenflüssigkeit dazugeben und kurz mitkochen lassen. Gurkenmischung und Sultaninen zufügen, noch mal aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Topf vom Herd nehmen, Koriander unterrühren. Relish heiß in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Es passt zu Hotdogs, Burgern, Tacos oder Sandwiches, aber auch zu indischen Reisgerichten und gegrilltem Fisch.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 440 kcal, 17 g E, 25 g F, 37 g KH

KÄSE-GURKEN-DIP

perfekt fürs Grillbüfett

200 g cremiger Salzlakenkäse
(aus Kuhmilch)
200 g Schmand
2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
2 TL getrocknete Minze
Pfeffer
250 g Schlangengurke
2 Stängel Dill
½ türkisches Fladenbrot

1 Den Käse gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel fein zerdrücken. Dann den Schmand hinzufügen. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Zitronensaft, Olivenöl und getrocknete Minze unterrühren und den Dip mit Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2 Die Gurke putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Dill waschen und trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Gurke und Dill unter den Dip rühren, kurz ziehen lassen und evtl. noch einmal abschmecken.

3 Das Brot im heißen Ofen (Mitte) in 8–10 Min. knusprig aufbacken. Herausnehmen und in Stücke brechen. Mit dem Käse-Gurken-Dip servieren. Der Dip schmeckt auch mit Pell- oder Ofenkartoffeln, außerdem zu gegrilltem Hähnchen oder Gemüsesticks.



WARM & ÜBERRASCHEND

*Gurke kann auch frittiert,
gebacken und geschmort*

FRIED PICKLES MIT DIP

Knusper-Soulfood

FÜR DIE PICKLES

1 Ei (M)
100 ml Milch
100 g Weizenmehl
2 EL Speisestärke
2 TL Knoblauchpulver
2 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz | Pfeffer
100 g Panko (japanisches Paniermehl)
400 g dicke eingelegte Gewürzgurken

FÜR DEN DIP

100 g Mayonnaise
100 g Schmand
2 EL körniger Senf
1 TL Knoblauchpulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM

ca. 500 ml Öl zum Frittieren

1 Für die Pickles in einem tiefen Teller Ei und Milch verquirlen. In einem zweiten Teller Mehl, Speisestärke, Knoblauch- und Paprikapulver sowie ½ TL Salz mischen und mit Pfeffer würzen. Panko auf einen dritten tiefen Teller häufen.

2 Für den Dip Mayonnaise, Schmand und Senf mit Knoblauchpulver und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Schälchen verteilen.

3 Die Gurken längs halbieren und mit einem sauberen Küchentuch gründlich trocken tupfen. 4 cm hoch Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Gurken zunächst in der Mehlmischung wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt rundherum mit Panko überziehen.

4 Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Öl heiß genug ist. Steigen beim Hineinhalten sofort Bläschen auf, ist die richtige Temperatur erreicht. Alternativ mit einem Küchenthermometer messen, bis 170° erreicht sind. Je 2–3 Gurkenhälften in das Öl gleiten lassen und knusprig braun ausbacken, dabei einmal wenden. Dann sofort mit einem Schaumlöffel herausheben, etwas abtropfen lassen und auf Küchenpapier entfetten. Die Pickles mit dem Dip servieren.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 825 kcal, 39 g E, 47 g F, 63 g KH

HALLOUMI-SPINAT-BOWL

geniale Kombi

250 g Couscous
3 TL Ras el Hanout
Salz
400 g Schlangengurke
600 g Galiamelone
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Minze
8 EL Condimento bianco
4 EL Olivenöl
Pfeffer
4 EL geröstete Pistazienkerne
150 g junger Blattspinat
2 Pck. Halloumi (à 225–250 g)

- 1 Couscous in einer Schüssel mit 2 TL Ras el Hanout und ½ TL Salz mischen. Mit 400 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Gurke putzen und waschen, Melone schälen und entkernen, beides würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Gurke, Zwiebeln, Knoblauch, Melone, Minze, Essig und 2 EL Öl verrühren, salzen und pfeffern.
- 2 Pistazien grob hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. Halloumi abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Übriges Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi darin von beiden Seiten in je ca. 2 Min. goldbraun braten.
- 3 Spinat in vier Bowls verteilen, Couscous auf eine Hälfte geben, Gurkenmix auf die andere. Halloumi mittig darauf anrichten. Mit übrigem Ras el Hanout (1 TL) und Pistazien bestreuen. Sofort servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 425 kcal, 21 g E, 13 g F, 54 g KH

GURKEN-KICHERERBSEN-CURRY

warm & würzig

2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
2 rote Paprika
2 rote Chilischoten
500 g Landgurken
400 g gegarte Kichererbsen
(aus Dose, Glas oder selbst
gegart)
2 EL Öl
2 ½ EL gelbe Currypaste
1 EL brauner Zucker
400 g Kokosmilch
Salz
1 Bund Koriandergrün
2 EL Limettensaft
Pfeffer

- 1 Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Paprika und Chilis halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, Hälften waschen, Chilis fein würfeln, Paprika in Stücke schneiden. Gurken putzen, waschen, längs halbieren, entkernen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Das Öl in einer Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Currypaste und Zucker hinzufügen, kurz anbraten. Paprika und Kichererbsen dazugeben und kurz mitbraten. Die Kokosmilch und 200 ml Wasser dazugießen, leicht salzen und aufkochen. Ca. 2 Min. kochen, dann die Gurken-scheiben dazugeben und alles zugedeckt in 6–8 Min. leise garen.
- 3 Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Die Hälfte mit dem Limettensaft unter das Curry rühren, salzen und pfeffern und mit übrigem Koriander bestreuen.



FRISCH, FANTASTISCH, VIELSEITIG ... DAS WILL ICH AUCH!

Ob knackiger Salat, cremiger Dip, würziges Dinner oder erfrischendes Eis:
all das und noch viel mehr steckt in der Gurke! Hol dir mit diesem Buch das
grüne Multitalent in all seinen Facetten auf den Tisch – mal herzhaft, mal leicht,
mal überraschend anders. Mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten zauberst
du vielseitige Gerichte voller Frische und Geschmack, die alle eines beweisen:
Die Gurke ist einfach genial!

Die Gurke – kulinarisch alles andere als unscheinbar!

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0006-8

