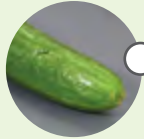


# Gurkensalat



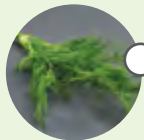
## Zutaten für 4 Personen



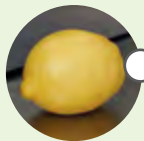
2 Gurken



200 g Naturjoghurt  
 (1,5 % Fett)



1 Bund Dill



2 EL Zitronensaft aus  
 frischer Zitrone



1 TL Zucker



etwas Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

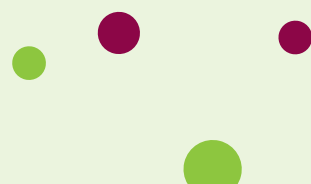


## Küchenwerkzeuge Zeit 10 min

- Sparschäler
- Zitronenpresse
- Schüssel
- Löffel
- Küchenreibe
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- kleines Schälchen

## \* Variation

Mit Essig-Öl-Dressing zubereiten.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages



# Gurkensalat



## Zubereitung für 4 Personen

- 1** Gurke schälen und mit der Reibe in ganz dünne Scheiben reiben.
- 2** Die Gurkenscheiben leicht salzen und nach einigen Minuten leicht abtupfen.
- 3** Zitrone halbieren und auspressen.
- 4** Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 5** Aus Joghurt, Dill, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing in einem kleinen Schälchen anrühren.
- 6** Das Dressing mit den Gurkenscheiben mischen und den Salat bis zum Verzehr im Kühlschrank ziehen lassen.



## Tipps+Tricks

- Eine Bio-Gurke kann auch mit Schale verzehrt werden, wenn sie vorher gut gewaschen wurde.

## Eigene Notizen

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

