

Rezept: Schmorgurken

Zutaten:

Salatgurken / Schlangengurken

Gemüsebrühe (Instant)

Sahne (z.B.: Hafersahne)

Pfeffer, Dill

Schäle die Salatgurken und halbiere sie der Länge nach. Wenn Du möchtest kannst Du mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. (Manchmal “ziehen” die Gurken sonst Wasser).

Die Gurkenhälften dann in fingerdicke Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dabei schon mit Pfeffer würzen.

Wenn die Gurkenstücke beginnen braun zu werden das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und nochmal aufkochen lassen damit die Gurken fertiggaren. Mit viel Dill würzen und gegebenenfalls noch abschmecken. Das gegarte Gemüse unter Zugabe von Sahne (z.B.: Hafersahne) binden und einköcheln lassen. Dazu passt Basmatireis.

Man rechnet ungefähr eine große Salatgurke für 2 Personen.