

Salzgurken



Zutaten (für 4 Gläser á 580ml):

- 1 kg Einlegegurke oder Salat Gurke
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Dillzweige
- 1 L Wasser
- 40g Kochsalz ohne Zusätze
- 4 TL Weißwein oder Brandweinessig

Zubereitung:

1. Gurken waschen und für ein kräftigeres Ergebnis in Scheiben schneiden (ca 1-1,5 cm) Gurken dann auf die Gläser verteilen.
2. Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. 1 Zähe in je ein Glas verteilen und 1 Zweig Dill hinzugeben.
3. 1 L Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen und heiß in die Gläser füllen. Wasser bis ca. 2-3 cm unterm Rand füllen.
4. Gläser fest verschließen und abkühlen lassen. 6-8 Tage bei ca 15-20 Grad stehen lassen. Am besten etwas unter die Gläser stellen, da Flüssigkeit leicht austreten kann.
5. Nach 6-8 Tagen eine Scheibe mit einer sauberen Gabel probieren (wenn noch nicht salzig genug, weitere Tage stehen lassen)
6. Wenn der Geschmack passt die Fermentation durch einkochen der Gläser beenden. Dazu bei 90 Grad 30 Minuten kochen lassen.
Sie sind so lange haltbar und eine leckerer Snack für zwischendurch

Gebratene Gurken mit Mehl und Sojasauce

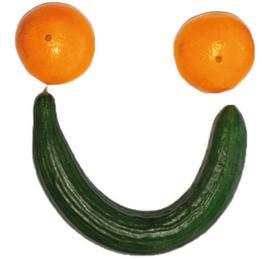
Zutaten:

- 1 Gurke
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 100 g Mehl
- 2 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Gurke in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, Sojasauce hinzufügen, mischen und 10-15 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Knoblauchpulver vermischen.
3. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Gurkenscheiben in der Mehlmischung wälzen und auf jeder Seite 1 Minute braten.

VitaminRetter



Senfgurken- und Salzgurkenrezept von Frau Wenzel (Küchergarten e.V.)

Senfgurken

Zutaten (für 4 Gläser á 580ml):

- 1,5 kg Salatgurken
- 200ml Brandweinessig
- 400ml wasser
- 50g Zucker
- 2-3 TL Salz
- 1 kleine Zwiebel
- Etwas Dill
- 4TL Senfkörner
- 2 TL Einmach Gewürzmischung



Zubereitung:

1. Gurken schälen, dann vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Gurkenstreifen in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. In einen Topf mit Wasser geben und mit 2-3 TL Salz bestreuen.
3. Gurken 2 Stunden im Wasser ziehen lassen und dann das Wasser abgießen.
4. Zwiebeln in Stücke schneiden und mit dem Dill auf die Gläser verteilen.
5. Gurken mit den 400ml Wasser, 200ml Brandweinessig, Senfkörnern, 2-3 TL Salz sowie 50g Zucker und Einmachgewürz in einem Topf zum kochen bringen.
6. Alles heiß in die vorbereiteten Gläser geben und fest verschließen. 1 Woche kühl stellen und genießen.

Ihr erinnert Euch doch sicherlich noch an unsere goldene Gurke für 3,29€, die wir auf unserem Instagramkanal gepostet haben. Die Gewächshäuser haben aufgrund der Energiepreise ihre Produktion heruntergefahren und in den anderen europäischen Ländern gab es aufgrund der unvorhergesehenen Witterung zu wenig Produkte wie Gurken, Paprika und Tomaten, da dort Teile der Plantagen kaputt gegangen sind. Durch diese neuartige Situation haben sich in den Einkaufsmärkten goldene Obst- und Gemüsepreise abgezeichnet. Hersteller haben aufgrund dieser Preise nun doch den Sinn einer Produktion gesehen, denn wer möchte denn nicht für 3,29€ Gurken verkaufen? Das Problem ist nur, dass die Gurken Zeit brauchen, um zu wachsen. Das Ende vom Lied ist, dass natürlich viele Hersteller wieder die Produktion aufnehmen und der Markt nach einigen Wochen zu viele importierte Gurken hat. Das ist ein Problem für die deutschen Hersteller, die natürlich nun ihre Qualitätsgurken nicht zu einem normalen Preis verkaufen können. Deshalb haben sie uns um Hilfe gebeten, damit die Community den Geschmack der ersten deutschen Gurken verkosten kann. Deswegen haben wir in gemeinsamer Zusammenarbeit mit Papenburg unser heutiges Gurkenspezial zusammengestellt. Endlich Mal Gurken satt essen und wunderbar als Salat oder eingelegte Gurke verarbeiten. Und das alles zu einem tollen Preis. In unserer Gurken-Spezialbox gibt es 4 unterschiedliche Gurkensorten in noch unterschiedlicherer Form und Größe. In der Box gibt es auch wundervolle krumme Sorten mit interessanten Formen.

Unser Kinder sollen sich an einer gesunden Ernährung erfreuen. Versucht doch einmal gemeinsam mit ihnen, bevor ihr die Gurken ver- speist, ein paar lustige Figuren daraus zu „schnitzen“ :). Eure Kinder werden sich sicherlich darüber freuen.

Gurkensalat

Zutaten:

- 2 Gurken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Essig
- 3 EL Öl
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Gurken waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
4. Gurken, Zwiebel und Knoblauch in die Schüssel geben und gut durchmischen.
5. Den Gurkensalat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Vor dem Servieren nochmals durchmischen und abschmecken.

GEWINNSPIEL

Wir haben für Euch wieder ein interessantes Gewinnspiel vorbereitet. In der letzten Zeit sind wir auf die Obst-/Gemüsekunst aufmerksam gemacht worden, was uns sehr begeistert hat. Die VitaminRetter-Boxpackerinnen haben es selber einmal probiert (Apfelpommes und Gurkenkrokodil). Wir dachten, dass es coole Idee für die Community wäre, selber einmal so ein Kunstwerk zu erstellen. Wir sind gespannt auf Eure Kreationen. Senden sie uns dann per E-Mail als Bild an hallo@vitaminretter.de oder als Direktnachricht per Instagram (@vitaminretter). Die Einreichungen werden wir im Laufe der Woche auf unserer Webseite als Abstimmung einstellen. Dort könnt ihr dann für das beste Motiv abstimmen. Wir haben auch spannende Preise vorbereitet:

1. Platz: **VitaminerBox**
2. Platz: **VitaminRetterBox**
3. Platz: **VitaminRetterBox**

Wir sind gespannt auf Eure tollen Ideen! :)

