

## **Von wegen lahme Gurke! Knackig grün und kerngesund – Gemüseklassiker im Check**

### **Inhalt**

Eingelegte Gurken .....	2
Asiatische Hot Dogs .....	4
Koreanischer Gurkensalat.....	6
Lauwarmes Gurkengemüse .....	8
Björns klassische Rouladen .....	10

## Eingelegte Gurken

Rezept von Waltraud Berrisch

Für eingelegte Gurken gibt es unzählige Rezepte. Von sauer über scharf bis salzig. Diese Variante überzeugt durch ihr mildes süßliches Aroma.



### Zutaten für vier kleine Gläser (a 0,5l):

- 150 g brauner Zucker
- 150 g weißer Zucker
- 35 g Salz
- 1 kg Einlegegurken
- 80 ml Essigessenz (24 %)
- Dillblüten
- 1 TL Senfkörner
- 1 Zwiebel

### Weiteres Equipment:

- 4 Einmachglas

### Zubereitung:

- Gurken gründlich waschen und schrubben, nach Belieben halbieren oder vierteln, den Stiel abschneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- Gurken, Zwiebeln, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben, die Essigessenz drüber gießen. Ansonsten wird keine weitere Flüssigkeit benötigt,

da die Gurken Flüssigkeit verlieren. Mit der Hand durchmischen und eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

- Gläser, Gummiringe und Deckel vor dem Einmachen 10 Minuten in kochendem Wasser sterilisieren. Vorab Einmachutensilien auf Schäden prüfen, um Vakuum-Mangel vorzubeugen.
- Am nächsten Tag die Gurken mit einem Schöpflöffel in ein Einmachglas geben, dabei darauf achten, dass die Gurken gut mit Flüssigkeit bedeckt sind. Gläser nicht komplett befüllen, sondern einen ca. 2 cm breiten Rand zum Deckel lassen, damit sich der Inhalt beim Kochen ausbreiten kann. Dillblüten und Senfkörner hinzugeben.
- Die abgefüllten Gläser für 30 Minuten bei 90 °C im Backofen pasteurisieren.
- Nach einer Woche können die Gurken gegessen werden. Ungeöffnet halten sie nun ca. 6 Monate - geöffnet im Kühlschrank 14 Tage.

## Asiatische Hot Dogs

Rezept von Zora Klipp

Einfach und schnell gemacht und daher für jede Party geeignet. Geht natürlich auch mit vegetarischen Würstchen.



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Salatgurke
- 300 g Zucker
- 600 ml Wasser
- 250 ml Reisessig
- 60 g Salz
- 4 Hot-Dog-Brötchen
- 4 Wiener Würstchen
- 6 EL Mayonnaise
- 2 EL Sriracha-Sauce (erhältlich in ausgewählten Supermärkten oder in asiatischen Supermärkten)
- 100 g Röstzwiebeln
- Optional: frischer Koriander
- Senf, Ketchup nach Wahl

**Zubereitung:**

- Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Zucker, Wasser, Reissessig und Salz in einem Topf aufkochen, die Gurkenscheiben mit der noch heißen Flüssigkeit übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
- Wasser sieden lassen und Würstchen in einen Topf geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Würstchen darin warm werden lassen.
- Die Brötchen anschneiden, auf einen Toaster legen und toasten.
- Mayonnaise mit Sriracha-Sauce verrühren. Die Brötchen auf einer Seite mit Ketchup und auf der anderen mit Senf bestreichen. Die Wurst hineinlegen und die Sriracha-Mayonnaise auftragen. Mit den abgetropften Gurkenscheiben belegen und mit Röstzwiebeln bestreuen. Nach Belieben kann der asiatisch angehauchte Hot Dog noch mit Koriander garniert werden.

## Koreanischer Gurkensalat

Rezept von Zora Klipp

Gurkensalat mal anders. Diese pikante Version passt besonders gut zu Fischgerichten.



### Zutaten für 3 Personen:

- 6 Snack-Gurken
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Reissessig
- 2 EL gerösteter Sesam
- ½ TL koreanische Chiliflocken / oder Chilipulver

### Zubereitung:

- Gurken waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, Strunk und gegebenenfalls äußere Haut entfernen. In feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben.
- Sesamöl und Reissessig in eine Schüssel geben, Chilipulver/Chiliflocken und Zucker mit einem Schneebesen einrühren. Gurkenscheiben, Frühlingszwiebeln und den gerösteten Sesam unterheben. Sojasauce nach und nach hinzufügen.

- Beispielsweise zu einer Sushi-Bowl mit rohem Lachs und lauwarmen Reis servieren. Ansonsten schmeckt der Salat auch besonders gut zu gegrilltem Fisch.

**Tipp:**

- Anstatt der kleinen Snack-Gurken können auch Salatgurken verwendet werden. Die festere Schale der kleineren Gurken bleibt jedoch auch in Salaten knackig.

## Lauwarmes Gurkengemüse

Rezept von Björn Freitag

Die Gurken werden nur kurz andünstet, so behalten sie ihren Biss. Den kühlen Kontrast zum warmen Gemüse bildet das Saure-Sahne-Dressing.



### Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 ½ Gurken
- Rapsöl
- 200 g Saure Sahne
- 1 Schuss Essig
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill
- Salz
- Weißer Pfeffer

### Zubereitung:

- Gurke schälen und längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen. Die Gurke anschließend in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Rapsöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Gurkenscheiben darin kurz andünsten, immer wieder umrühren.
- Währenddessen saure Sahne in eine Schüssel geben und zusammen mit Essig, Kräutern, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.
- Gurken auf einem Teller anrichten und gemeinsam mit dem Dressing servieren.



**Tipp:**

- Das entfernte Gurkengehäuse aufbewahren und daraus ein separates Salatdressing zubereiten: Dafür Gurkengehäuse zusammen mit Senf und Essig pürieren und mit Öl hochziehen. Das gibt dem Dressing einen besonderen Frische-Kick.
- Abgeschnittene Schale kann eingelegt als Garnitur für Salate oder einen Gin Tonic dienen.

## Björns klassische Rouladen

Rezept von Björn Freitag

Rouladen ohne Gurke in der Mitte? Für Björn Freitag keine Option. Hier sein Rezept für das beliebte Traditionsgericht.



### Zutaten für 4 Rouladen:

- 4 Rouladen (Oberschale Rind, dünn)
- 12 dünne Scheiben Speck
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Rapsöl
- 2 Stängel frischer Majoran (oder 1 TL getrockneter Majoran)
- Pfeffer
- Meersalz
- 4 EL mittelscharfer Senf
- 4-8 kleine Gewürzgurken (je nach Geschmack)
- 2 EL Butterschmalz

### Zutaten für Rouladensoße:

- 1 Möhre
- ¼ Knollensellerie
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- ½ l Wasser

- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Stärke

**Weiteres Equipment:**

- Topf/Bräter/Schnellkochtopf
- Kochfaden

**Zubereitung:**

- Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen.
- Rouladenfleisch ausbreiten. Tipp: Keine Angst vor dunklen Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.
- Fleisch ordentlich pfeffern und ein wenig salzen. Tipp: Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht!
- Jeweils 1 EL Senf pro Roulade verstreichen. 3 Scheiben Speck pro Roulade und die angeschwitzten Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen.
- Ganze Gewürzgurken auf die Rouladen geben oder nach Belieben zuvor vierteln.
- Seiten des Fleisches einklappen und Rouladen fest einrollen. Seiten dabei weiter hineindrücken, damit die Füllung nicht rausfällt. Von außen ordentlich salzen, nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt schnell.
- Rouladen verschnüren. Hierfür gibt es zwei Techniken: Björn Freitag schnürt die Rouladen wie ein Päckchen zusammen. Zora Klipp hat eine andere Methode: die Schlaufentechnik. Dabei bindet sie mit dem Kochfaden eine Schlaufe, legt die Roulade in diese hinein und zieht sie dann fest. Anschließend bildet der Faden weiter halbe Schlaufen, die das Fleisch zusammenhalten. So entsteht optisch eine Art Mini-Rollbraten, der fest geschnürt ist.
- Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten. Tipp:
- Die gesündere Alternative zu Butterschmalz ist Rapsöl.
- Möhren in daumenbreite Stücke schneiden. Sellerie schälen und in daumenbreite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden.
- Rouladen nach dem ersten Anbraten aus dem Topf nehmen und Möhren, Sellerie und Zwiebeln anbraten. Tomatenmark zum Gemüse geben. Tipp: Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.

- Röstgemüse mit Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einköcheln lassen.
- Danach die Rouladen wieder hineinlegen. Wasser hinzufügen. Tipp: Alternativ kann anstatt des Wassers auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.
- Im Ofen brauchen die Rouladen 1-1,5 Stunden bei 160 Grad Ober-Unterhitze. Auf dem Herd müssen die Rouladen, je nach Größe 1-1,5 Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. Tipp: Die Festigkeit der Rouladen durch das Einstechen mit einem Messer prüfen.
- Rouladen herausnehmen und Fäden entfernen.
- Das Röstgemüse für die Soße abpassieren. Dabei wird der Topfinhalt durch ein Sieb oder ein Passiertuch gegossen, sodass die Flüssigkeit vom Gemüse getrennt wird. Soße ordentlich pfeffern und einkochen lassen. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und einen Schuss Balsamico hinzugeben.
- Die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen.
- Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.