Rezept

Warmer Gurkensalat mit Minzjoghurt

Ein Rezept von Warmer Gurkensalat mit Minzjoghurt, am 24.05.2025

Zutaten

2	Salatgurken
6	Stiele Minze
	1½ EL Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	3-4 TL Zitronensaft
	1-2 Knoblauchzehen
2 EL	Pinienkerne
	Salz
300 g	cremiger Joghurt
2 TL	Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Gurke waschen, schälen und quer dritteln. Mit einem Apfelausstecher entkernen. Gurkenstücke in 5 mm dicke Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenschütteln, kleine Blättchen ganz lassen, größere fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

2. Olivenöl erhitzen, Gurken darin andünsten, Knoblauch dazugeben. Die Gurken bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden in 6-8 Min. knapp gar dünsten. Salzen und pfeffern.

3. Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ahornsirup würzen, gehackte Minze unterheben. Die heißen Gurkenscheiben mit dem Joghurt anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen, mit Minzeblättchen dekorieren.