



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Schmor-Gurken

Schmorgurken ist ein altes Rezept. Ich habe versucht herauszufinden, wo es genau herkommt, bin aber nicht fündig geworden. Man verwendet dafür eigentlich klassisch die kleinen, haarigen Bauerngurken, die auch zum Einwecken verwendet werden. Ich denke, Schmorgurken sind als Gericht entstanden, wenn man im Sommer einfach zur Erntezeit recht viele Gurken hatte. Es war wohl ein klassisches „Einfache Leute“ Gericht. Zumindest so wie ich es kenne. In der Renaissance alter Gerichte und der Besinnung auf die Küche unserer Großeltern erlebt das Rezept gerade eine neue Beliebtheit. Googelt mal.

Wenn ihr keine Bauerngurken bekommt, könnt ihr auch Salatgurken verwenden. Die aber wirklich nur kurz anbraten, denn sonst werden sie wabbelig. Die Bauerngurken halten die Hitze etwas besser aus.

Früher habe ich das Rezept mit saurer Sahne gemacht. Seit ich vegan lebe mit einem Pflanzenjoghurt als Ersatz. Versucht einen ungesüßten, sehr säuerlichen Joghurt zu bekommen. Der Joghurt darf nicht kochen, da er sonst ausflocken kann. Das heisst er wird zu den heißen Gurken dazu gegeben und dann wird alles sofort von der Hitze genommen.

Meine Oma hat mir beigebracht, Gurken immer nur von der Blüte zum Stiel zu schälen. Man setzt also am Blütenansatz an und schält dann nach unten die Schale weg. Laut meiner Oma verhindert das, dass die Gurke bitter wird. Ich habe keinen wissenschaftlichen Beweis dafür – aber ich hatte noch nie bittere Gurken. Bittet probiert jede geschälte Gurke einzeln, bevor ihr sie in den Topf/die Schüssel zu den anderen gebt. Wenn doch mal eine bittere dabei sein sollte, merkt ihr es durch das Probieren sofort und könnt die Gurke aussortieren, bevor das ganze Gericht verdorben ist.

Gurkenschalen kann man übrigens super zum Aromatisieren von Limonade verwenden. Einfach in Mineralwasser geben, noch ein zweig Minze dazu – sehr lecker. Aber auch für den berühmten englischen Cocktail Pimms wird Gurkenscheibe verwendet. Auf der Stadtgarten Rezepte Seite haben wir ein Rezept für selbst angesetzte Gurkenschalen-Tamarinden Limonade.

Wenn ihr Kokosjoghurt verwendet ist das Rezept histaminarm.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Zutaten ca. 4 Portionen

Ca 2 Kilo Gurken

1 Zwiebel

500g Pflanzenjoghurt ungesüßt

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Ggf. etwas Apfelessig

1. Die Gurken schälen, vierteln und entkernen. Ich schneide die Kerne raus, da ich finde das auskratzen mit den Löffel das Gurkenfleisch verletzt und dann beim Kochen wabbelig macht. In mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Kräuter waschen und fein hacken.
3. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In etwas Rapsöl glasig dünsten. Die Gurken zugeben und kurz anschwitzen. Es geht drum, dass die Gurke heiß wird, nicht gekocht. Sie soll immer noch knackig sein.
4. Den Joghurt und die Kräuter zugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit einem kleinen Schuss Apfelessig säuern, falls der Joghurt zu süßlich ist.

