

Gurkensalat mit Joghurt "Gerdas Garten"



Stufe 1



Zubereitungszeit: 20 Min.



Zutaten:

- 150 g Joghurt
- 1 EL Herbaria Gerdas Garten
- 1 Prise Herbaria Sizilianisches Steinsalz
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Nüsse & Saaten
- 1 Salatgurke(n)
- 1 bis 2 Schalotte(n)



Herbaria Gerdas Garten im Glas-Streuer



Herbaria Sizilianisches Steinsalz



ASA Salatschale saisons agave, 22 cm



Rösle Sieher, konisch



Le Creuset Bratpfanne 3-ply PLUS antihaf



Continenta Wokwender aus Olivenholz

1

Joghurt mit 1 EL „Gerdas Garten“ und Rapsöl verrühren und kurz ziehen lassen.

2

Saatenmischung in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis alles schön duftet, oft umrühren und anschließend in eine Schüssel umfüllen.

3

Gurke und Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Wer den Salat gerne etwas lockerer und cremiger möchte, kann beides leicht salzen und auf einem Sieb etwas eine halbe Stunde entwässern.

4

Danach Gurken und Schalotten mit dem Dressing mischen und zuletzt mit den gerösteten Saaten bestreuen.

Gerdas Garten Joghurdressing passt auch zu grünen Blattsalaten, Gemüsesalaten oder Spargelsalat – im Gurkensalat verdünnt das Wasser aus den Gurken Gerdas Dressing, bei trockeneren Gemüsesorten demnach ein Löffelchen Extra-Wasser unterrühren.