

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Gurkenkaltschale

(ca. 16 Probierportionen à 80 ml)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
4 (ca. 1,6 kg) 1 TL	Salatgurken Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, Enden abschneiden, der Länge nach halbieren, entkernen und grob reiben ○ Salz und Gurken vermischen und ca. 5 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen, Gurkensaft aufbewahren ○ Tipp: Gurkenkerne und übrigen Gurkensaft z.B. für Smoothies verwenden!
½ Bund	Minze	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden
400 g 1 Prise 2 TL	Magerquark Pfeffer Honig	<ul style="list-style-type: none"> ○ alles zusammen mit der Minze und den Gurken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein mixen
2 EL 2 EL evtl. etwas	Zitronensaft Olivenöl Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ zum Mix geben und evtl. noch mit etwas Jodsalz abschmecken ○ falls die Konsistenz zu dickflüssig ist, noch etwas von dem Gurkensaft zugeben ○ Gurkenmix für ca. 30 Minuten kalt stellen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages