



## Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

### Gurkensalat nach Ottolenghi

(4 - 6 Portionen)

| Menge   | Zutaten  | Zubereitung   |
|---|--|---|
| 1<br>1,5 TL<br>1 EL<br>$\frac{1}{4}$ TL               | Rote Zwiebel<br>Sumach-Gewürz<br>Weißweinessig/Sherryessig<br>Salz                                 | Die Zwiebel pellen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.<br>Die Zwiebeln in einer kleinen Schüssel mit dem Essig, dem Sumach und $\frac{1}{4}$ TL Salz vermengen und abgedeckt beiseitestellen. Ab und zu durchschütteln, bis die Zwiebeln weich sind.   |
| 1 TL  | Koriandersamen<br>Alternativ gemahlener Koriander  | Die Koriandersamen in einer beschichteten, heißen Pfanne ohne Öl kurz anrösten bis sie knacken. In einem Mörser (*) abkühlen lassen und dann fein mörsern.  |
| 2<br>$\frac{1}{2}$ TL                                 | Salatgurken<br>Salz  | Die Gurken längs halbieren und vierteln. Mit einem Esslöffel die Kerne herauskratzen und entsorgen. Dies ist nur bei sehr vielen und großen Kernen nötig.<br><br>Die Stücke in einer Schüssel mit ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen und etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Öfter mal durchrühren und das Gurkenwasser am Ende entsorgen.                               |
| 1 Bund  | Radieschen   | Die Radieschen auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und zu den Gurken geben.   |
| 3 Zweige<br>3 Zweige<br>3 Zweige                      | Minze<br>Dill<br>Glatte Petersilie   | Die Kräuter grob hacken und ebenfalls zum Gurkensalat geben. Die Hälfte des gemahlenden Korianders darüber streuen.   |
| 1   | Biozitrone   | Die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Zestenreißer ca. 1 TL Zitronenzesten über den Salat geben. Die Zitrone halbieren und auspressen.   |
| 1<br>$\frac{1}{2}$ TL<br>2 EL<br>1 TL<br>1 TL<br>1 TL | Knoblauchzehe<br>Salz<br>Olivenöl<br>Sherryessig/Rotweinessig<br>Weißweinessig<br>Granatapfelsirup | Für das Dressing im Mörser die frische Knoblauchzehe zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einem Brei mörsern.<br>Den Zitronensaft (ca. 2 EL) mit dem Knoblauchbrei verrühren und dann das Olivenöl, den Sherryessig, den Weißweinessig und den Granatapfelsirup einarbeiten.<br>Das Dressing unter den Gurkensalat heben und die eingeweichten Sumach-Zwiebeln dazu geben. |
|   | Frisch gemahlener Pfeffer<br>Salz  | Alles mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen, abschmecken und auf Tellern anrichten und mit den restlichen gemahlenden Koriandersamen bestreut servieren.   |