Sommerlicher Erdbeer-Gurken-Salat

Das Rezept für die ganz heißen Tage: Voller Geschmack fast ohne Kalorien mit dem sommerlichen Erdbeer-Gurken-Salat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Foto: Benjamin Jopen

Zutaten

1 Stk.	Salatgurke
450 g	Erdbeeren
1 Handvoll	Basilikum
1 Stk.	Zitrone (den Saft davon)
1 TL	Honig (oder andere Süße)
2 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
	Zitronenmelisse (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für den sommerlichen Erdbeer-Gurken-Salat zuerst die Erdbeeren in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und vorsichtig waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen. Anschließend in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

2. Die Erdbeeren je nach Größe in Viertel oder Hälften schneiden und unter die Gurken mengen. Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken, ebenfalls untermischen. Den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3. Für die Marinade die Zitrone auspressen, den Saft in eine Schale geben. Nach Belieben Honig oder andere Süße zugeben. Dann das Öl und bei Bedarf etwas Wasser zufügen und die Zutaten gründlich durchrühren. Die Marinade unter den Salat mischen, vor dem Servieren

etwas durchziehen lassen. In Gläsern anrichten und mit frischer Zitronenmelisse garnieren.

Tipp

Der sommerliche Erdbeer-Gurken-Salat schmeckt als kleine Zwischenmahlzeit oder als Beilage zu gegrilltem Fisch und Geflügel.