

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-GURKEN: DURSTLÖSCHER ZUM ABBEISSEN.

Machen Sie einen Versuch: Verkosten Sie Bio-Freilandgurken, Treibhausgurken, die auf Erde gewachsen sind, und Gurken aus Hors sol-Anbau. Die letztgenannten Gurken sind nicht im Boden verwurzelt, sie wachsen direkt in der "Nährlösung". Der geschmackliche Unterschied ist verblüffend! Zwar ist uns allen der nichtssagende Geschmack der "Hors sol-" und der "Treibhaus-Gurke" wohlbekannt, doch dass Bio-Freilandgurken derartig gut schmecken können, haben viele beinahe schon vergessen.

DAS SCHLANKE GEMÜSE

Gurken sind besonders im Sommer beliebt, weil sie so erfrischend sind. Gurken bestehen zu fast 97 % aus Wasser. Sie sind sozusagen Durstlöscher zum Abbeißen und ausgesprochene "Schlankmacher", die gerade mal 12 Kilokalorien pro 100 Gramm liefern. Außer Wasser bieten Gurken auch noch Kalium, Eisen, Folsäure, Carotin und etliche andere Vitamine. Übrigens: Kürbisgewächse (wo die Gurke ja dazugehört) nehmen Pflanzenschutzmittel leicht auf, was zu Rückstandsbelastungen führen kann. Daher besser Bio-Gurken wählen.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Die Gurke ist im Gemüsefach des Kühlschranks 2 bis 4 Tage lagerfähig. Gurken eignen sich nicht zum Einfrieren, sehr wohl aber zum Einlegen für Salz-, Senf- oder Essigurken.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die Gurke am Stielende anschneiden und verkosten. Hier können noch letzte Reste der ursprünglichen, mittlerweile weggezüchteten, Bitterkeit übrig sein. Ist das der Fall, einfach ein Stück wegschneiden. Ansonsten kann zur Vorbereitung der Gurke nicht viel gesagt werden – außer waschen und möglichst nicht schälen (in der Schale liegen wertvolle Inhaltsstoffe). Soll doch geschält werden, dann zum Stiel hin arbeiten. (Und die Schalen aufs Gesicht legen – das macht wunderschön, versprochen!)

Gurken einfach in Stifte oder Scheiben schneiden und roh knabbern – zum Käsebrot, mit Dips oder wie auch immer. Gurken eignen sich auch hervorragend für sommerlich-erfrischende Salate – mit Essig-Öl oder Joghurt-Rahmdressing. Aus Mutters Küche kommt die Kombination: Gurken-Erdäpfelsalat, und vom Urlaub kennen und lieben wir Tzatziki. Eine kalte Gurkensuppe macht schweißgebadete, müde Körper wieder frisch. Seltener, aber hin und wieder doch, findet man Rezepte mit geschmorten und gedünsteten Gurken.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1 Schlangengurke oder 2 Feldgurken
2-3 Becher Joghurt
1/2 Bund Minze oder Dille
2-3 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
Salz

400 g Gurke
400 g Schweinsfilet
2 EL Öl
1 Zwiebel
100 ml Schlagobers
1 TL körniger Senf
Salz
Dille

6 Vollkornbiskotten
4 EL Sherry oder Portwein
500 g Beeren (Him-, Brom- oder Heidelbeeren)
2 EL Honig
1/2 TL Vanillepulver
250 g Topfen
50 ml Milch
200 ml Schlagobers
2 EL flüssiger Honig zum Beträufeln
3 EL Mandelblättchen

800 g Erdäpfel
1/4 Gemüsesuppe
3 EL Mostessig
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1 Salatgurke
4 EL Sonnenblumenöl

BIO-GURKEN

Kalte Gurkensuppe

(4 Portionen)

Gurke würfeln, mit Joghurt, Knoblauch und Minze oder Dille pürieren, pfeffern und kaltstellen. Erst kurz vor dem Servieren Salz dazugeben. Mit Minze (oder Dille) und ev. Nüssen bestreuen.

Geschnetzeltes mit Gurke

(4 Portionen)

Gurke schälen, der Länge nach vierteln und entkernen. In Scheiben schneiden. Fleisch in Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Fleisch in einer großen Pfanne bei starker Hitze in Öl 2 bis 3 Minuten braten, salzen und auf einen Teller geben.

Nun die Zwiebel in der Pfanne glasig dünsten, Gurkenstücke dazugeben, kurz durchrösten und mit einem Schuss Wasser (oder Suppe) und etwas Schlagobers aufgießen. Mit Senf und Salz würzen, etwas einkochen lassen. Die Gurken sollen noch bissfest sein. Das Fleisch wieder dazugeben, noch einmal erhitzen. Mit fein gehackter Dille verfeinern.

Rezept aus: Sonja Schnögl, Rosemarie Zehetgruber: Abrakadabra. Schnelle Rezepte für jeden Tag, AVBuch, 2006

Beeren-Trifle

(4 bis 6 Portionen)

Biskotten zerbröckeln und in 4 schöne Dessertgläser geben, mit Sherry bzw. Portwein beträufeln. Beeren waschen, 3/4 der Beeren auf den Biskotten verteilen. Topfen mit Milch, Honig und Vanillezucker verrühren, Schlagobers schlagen und unter die Topfenmasse ziehen. Die Creme auf den Beeren verteilen. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht anbräunen und wieder abkühlen lassen. Mandeln und Honig über die Crème träufeln bzw. streuen. Mit Beeren garnieren.

Für die Jause: Erdäpfel-Gurkensalat

(4 Portionen)

Erdäpfel garen, schälen und leicht überkühlt in Scheiben schneiden. Suppe mit Essig mischen, erhitzen und kräftig würzen. Marinade über die Erdäpfel gießen, fein gehobelte Gurkenscheiben dazugeben. Gut durchmischen und zuletzt das Öl dazuträufeln. Der Salat schmeckt erst richtig, wenn er gut durchgezogen ist.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at