

# Gurken - Spaghetti - Salat

Kategorien: Vorspeise, Kalt, Salate, Spaghetti, Nudeln

Zutaten für: 4 Portionen

1		Gurke; a ca. 400 g
		Salz
350	Gramm	Spaghetti
1		Essl. Olivenoel

## VINAIGRETTE

---

3		Essl. Olivenoel
2		Essl. Weissweinessig
1		Essl. Mittelscharfer Senf
		Pfeffer
50	Gramm	Ensteinte schwarze Oliven
25	Gramm	Pinienkerne
2		Hartgekochte Eier
2		Estragonzweige

## Anleitung:

Die Gurke duenn schaelen und das Fruchtfleisch mit dem Sparschaeler laengs in feine Streifen schneiden, bis nur noch der kernige Teil uebrig ist. In eine Schuessel geben, Salz darueberstreuen und zugedeckt ziehen lassen.

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Kalt abschrecken, abtropfen und mit dem Oel vermischen.

Oel, Essig und Senf verruehren und mit einigen Umdrehungen Pfeffer wuerzen. Oliven, Pinienkerne und Eier einzeln feinhacken. Estragonblaetter mit der Schere in feine Streifen schneiden. Alles mit der Sauce vermischen.

Gurken von Hand gut auspressen. Mit den Spaghetti und der Vinaigrette vermischen.

Dazu passt kalter Braten, kalter Hackbraten, kaltes Suppenhuhn, Wurst, Fleischkaese, Kaese.

## Die Gurke

Die Gurke ist ein uraltes Kulturgewaechs, sie soll in Indien einheimisch sein und dort den Menschen schon vor 3000 Jahren als Nahrung gedient haben. Aus aegyptischen Tempelfresken weiss man, dass Gurken schon 2000 Jahre v.Chr. dort angebaut wurden. Im 8. Jahrhundert n.Chr. kam die Gurke aus dem byzantinischen Kulturkreis nach Frankreich, spaeter nach England und Deutschland. Gurken gehoeren zu den wasserreichsten (96-97%) Gemuesen, dementsprechend niedrig ist der Energiegehalt, naemlich 11 Kalorien pro 100 g. Schon dem griechischen Arzt Galen (129-199 n.Chr.) war die wasserausschwemmende und stuhlregulierende Wirkung bekannt. Wegen des hohen Kaliumgehalts wird die Gurke dem Nieren- und Herzpatienten sowie Personen, die zu einem erhoekten Blutdruck neigen, empfohlen. Da der Gehalt an Kohlenhydraten sehr niedrig ist, eignet sich die Gurke auch fuer die Kost des Zuckerkranken. Die Mineralstoffe liegen vorwiegend unterhalb der Schale, weshalb Gurken sehr duenn zu schaelen sind. Die Gurken werden sehr langsam verdaut, deshalb ist auf gutes Kauen zu achten.

## **Gurken - Spaghetti - Salat**

(Fortsetzung)

Tipp, Zutaten hacken

Wenn Sie mehrere Zutaten zusammen im Cutter hacken, vermischen sich deren Farben, was unschoen aussehen kann. Hacken Sie darum verschiedenfarbene Zutaten einzeln, Das koennen Sie mit dem Cutter, Kuechenmesser oder Wiegemesser.