Mini-Gurken-Salat mit Skyr-Salatsauce



In der schönen Glasschüssel

Ein frischer Salat ist im Sommer im geeignet für ein gutes Essen.

Salat ist frisch, gesund, leicht verdaulich und gut geeignet, um abzunehmen. Was ich zur Zeit vorhabe.

Mini-Gurken eignen sich auch besser für einen Salat als normale Salatgurken. Letztere sind immer sehr wässrig.

Radieschen, die ich auch noch verwenden wollte, hatte mein Discounter derzeit nicht im Sortiment. Also wählte ich Strauchtomaten.

Ein wenig Biss und Würze bringt der mittelalte Gouda in den Salat, den ich in kleine Würfel schneide. Der Gouda eignet sich auch noch für andere Zubereitungen, so dass man gleich ein größeres Stück davon kaufen kann.

Als Besonderheit bereite ich kein gewöhnliches Dressing mit Öl und Essig zu. Sondern habe zwei kleine Gläser mit fertiger Salatsauce, aus Skyr herstellt, zur Verfügung.

Nun gut, es ist somit eine Convenience-Salatsauce. Aber sie ist von einem renommierten Hersteller, ein gutes Produkt und schmeckt einfach sehr fein und würzig. Der Salat gewinnt dadurch tatsächlich an Geschmack.

Für 2 Personen

- 500 g Mini-Gurken (2 Packungen à 250 g)
- 6 Strauchtomaten
- 200 g mittelalter Gouda
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 8 Zweige frischer Basilikum
- 500 ml Skyr-Salatsauce (2 Gläser à 250 ml)

Zubereitungszeit: 15 Min.



1. Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.
2. Gurken, Tomaten und Gouda kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.
3. Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden. Auch dazugeben.
4. Salatsauce darübergeben.
5. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Salatschüsseln verteilen.
6. Servieren. Guten Appetit!