

Gurken/ Orangensalat

So ist der Salat leicht verträglich, auch abends.

Zutaten:

1 Gartengurke

1 Navel-Orange

100 ml Sahne

1 TL Curry

Salz,

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Dillspitzen, oder frische Petersilie

Zubereitung:

Die Gurke von der Blüte zum Stiel hin schälen, so vermeidet man, dass die Gurke bitter wird.

Die Gurke längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in feine Scheibchen hobeln. Die Orange schälen und filetieren, den abtropfenden Saft auffangen und über die Gurken gießen. Die Filets noch etwas zerkleinern und mit zu den Gurken geben, die Sahne mit Salz, Pfeffer und dem Curry vermischen und über den Salat gießen. Dill oder Petersilie dazu und gut vermischen.