# Gurke, Gurke – nicht immer nur als Salat

## Gurken- Salsa mit Aprikose und Apfel

### Zutaten für 4 Pers.:

1 große Salatgurke
2 – 3 Frühlingszwiebeln mit Grün
2 Aprikosen
½ Apfel

4 EL Olivenöl
1 EL Leinöl
1-2 EL heller Condimentoessig
1-2 TL Meerrettich (Glas)
Pfeffer, etwas Salz, Chili, Gemüsewürze – nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Gurke schälen und in Hälften teilen, die Kerne mit einem Teelöffel auslösen.
Die Hälften werden in kleine Würfel geschnitten oder in einem elektrischen Zerkleinerer grob gehackt.
Lass die gewürfelten/gehackten Gurken etwas stehen und schütte das Wasser ab.

Die Aprikosen und den Apfel ebenfalls würfeln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Salsa-Vinaigrette in einer Schüssel gut verrühren, wobei das Öl und der Essig zuerst miteinander aufgeschäumt werden (Schneebesen). Nun die Gewürze hinzu geben und wiederum gut vermischen. Abschmecken.

Nun kommen die Zutaten in die Salatschüssel und werden vorsichtig mit einer Gabel untergehoben.

Die Gurken-Salsa schmeckt gut gekühlt lecker zu Gegrilltem, aber auch zur Brotzeit.

Ernährungsberatung EssPunkt-richtig, Inh. Gerda Jochim • Am Lindenplatz 6, 67365 Schwegenheim
T 06344/ 953750 • M 0176/ 84805207 • info@esspunkt-richtig.de • www.esspunkt-richtig.de