

Gurkensalat mit Frischkäse

Rezept für 4-6 Personen

250	g	Frischkäse (z.B. Philadelphia Balance)
500	g	Salatgurke
1	Bund	Kräuter, frisch
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
wenige Tropfen		Zitronensaft

Zubereitung

Die Gurken schälen und längs halbieren. Das Kerngehäuse herausschneiden und die Gurken in feine Scheiben schneiden. In ein Sieb geben und mit Salz bestreuen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. (Achtung, Gurken verlieren viel Wasser. Sieb in ein Gefäss stellen).

Die Gurken am nächsten Tag mit reichlich Wasser spülen. Gut abtropfen lassen. Wenn nötig auf ein Küchentuch geben und trocken tupfen.

Die Kräuter fein hacken.

In einer Schüssel den Frischkäse etwas aufschlagen. Die Gurken und gehackten Kräuter begeben und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen.

Tipp

Passt sehr gut zu Grilladen.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	73
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiss	3 g
Fett	4 g