

## **Gurken & Tomaten**

### **Gurkensalat wie in Palästina**

mit Minze, Joghurt, Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch

### **Gefüllte Gurken**

- die Gurken an einem Ende aufschneiden und das Innere aushöhlen
- wahlweise mit Hackfleisch oder (Grill-) Käse oder Gewürz-Reis-Kräuter-Mischung füllen
- die Gurken aufrecht in einen Topf stellen und in Tomatensauce köcheln lassen, bis sie bissfest sind

### **Senfgurken**

3 kg Gurken, klein geschnitten  
3 Tassen Essig (z.b. Weißweinessig)  
2 EL Salz  
2 Tassen Zucker  
4 TL Senfkörner und etwas Kurkuma  
evtl. Meerrettich, Knoblauch, Chili

Alles über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag alles aufkochen (es bildet sich über Nacht genügend Flüssigkeit) und heiß in ausgekochte Gläser stellen.  
evtl. etwas mehr Essig, abschmecken, so dass es nicht zu sauer ist.

### **Gazpacho (kalte Gemüsesuppe aus Spanien)**

rohes Gemüse wird püriert

- Tomate
- Paprika
- Gurke
- Zwiebel
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Schuss Essig

Weißbrot kann auch mit püriert werden (evtl. etwas Wasser zufügen)  
Kräuter nach Wahl oben drauf  
evtl. noch vor dem Servieren in den Kühlschrank

oder - wie in Spanien - Eiswürfel dazu geben

### **Grüne Tomaten Chutney**

3 kg Tomaten

1kg Zwiebeln

100g Ingwer

1 handvoll kleingehackter Datteln oder andere Trockenfrüchte

500g Zucker

Weißweinessig

3 EL Senfsamen

3 EL Curry

2 EL Pfeffer

2 EL Kurkuma

2 TL süßes Paprikapulver

2 Chili