

Gurken-Toast & Gurken-Drink

Aus Gurken kannst du einen erfrischenden Brotbelag für heiße Sommertage zaubern. Er ist schnell gemacht. Dafür brauchst du das grüne Fleisch. Die Schalen kannst du dir zum Abkühlen auf das Gesicht legen. Gurke erfrischt die Haut und tut ihr gut. Mit den Schalen einer Biogurke kannst du auch Wasser aromatisieren. Der leicht bittere Geschmack ergibt zusammen mit frischer Minze und Zitrone einen tollen Durststiller.

Gurkentoast

Für 8 Schnitten

Zutaten

1 große Bio- Salatgurke
Saft von 1/2 Bio-Zitrone
Zucker, Salz, Pfeffer
8 Scheiben Toastbrot
Butter zum Bestreichen

Schäler
Reibe
Schüssel
Sieb
Zitronenpresse



Zubereitung

Schäle zuerst die Gurke. Die Schalen nicht wegwerfen, die brauchst du für einen Drink. Dann die Gurken auf der Reibe fein reiben, in einem Sieb das Wasser aus den geriebenen Gurken ausdrücken und abtropfen lassen. Hebe auch das Gurkenwasser für den Drink auf.

Presse eine halbe Zitrone aus und träufele den Saft über alles. Eine Prise Zucker, Salz und etwas Pfeffer dazugeben. Alles gut mischen. Dann das Brot toasten und mit Butter bestreichen. Den abgetropften und gewürzten Gurkenbrei auf die noch warmen gebutterten Toastscheiben streichen und gleich essen.

Tipp: Wenn du noch ein Frühstücksei übrig hast, schneide es ganz klein, damit kannst du das Brot verfeinern. Sehr gut schmecken auch kleingehackte Walnüsse auf dem Gurkenbrot. Du kannst auch Kräuter dazu geben, Schnittlauch und Petersilie passen gut.

Gurkendrink

Für 1 Liter

Zutaten

6 schmale Bio-Gurkenschalen
den Saft einer geriebenen Gurke
2 kleine Zweige Minze
3 Scheiben Zitronen
Eventuell Eiswürfel



Zubereitung

Wirf alle Zutaten in einen 1-Liter-Krug oder eine leere Milchflasche. Fülle kaltes Wasser (ohne Sprudel) einfach aus der Leitung auf. Warte 5 bis 10 min, solange braucht das Wasser, um den Geschmack der anderen Zutaten anzunehmen. Im Sommer einige Eiswürfel dazugeben.

Aber nicht zu lange in der Sonne stehen lassen, denn dann wird das Wasser bitter.

