

## Schüttelgurken



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

**Schüttelgurken, auch Schnellgurken oder Blitzgurken genannt, sind ein Rezept für einen schnellen süß-sauren Gurkensalat.**

Schüttelgurken sind eine schnelle Alternative zu herkömmlichem Gurkensalat. Ihr könnt sie früh ansetzen und habt dann am Abend herrlich erfrischende süß-saure Gurken, ohne dass ihr dafür viel machen müsst.

Den Namen haben die Schüttelgurken daher, dass ihr sie ab und zu immer wieder mal ordentlich durchschüttelt, während sie im Kühlschrank durchziehen.

Bei der Zubereitung der Schüttelgurken könnt ihr nach Belieben Zwiebeln, Pfeffer oder Senfkörner zugeben. Ich lasse sie meist weg, da das Rezept dann bei meinen Kindern besser ankommt.

Wichtig bei diesem Rezept ist vor allem eine gut verschließbare Salatschüssel wie diese [Lock&Lock\\*](#) die ich gern für Salate verwende.

Die Schüttelgurken sind eine tolle Beilage beim Grillen, die ihr auch prima zu Gartenpartys mitnehmen könnt. Wir essen sie auch sehr gern zu Pellkartoffeln oder als Gemüsebeilage bei einer Brotzeit am Abend.

- 1 kg Gurken
- 3 EL Xucker (oder Zucker)
- 6 EL Essig (5%)
- 1 TL Salz
- optional: Mark einer Vanilleschote
- 2 EL (getrockneten) Dill
- etwas Pfeffer
- rohe Zwiebelringe

- optional: Senfkörner

## ANZEIGE

### So schnell und einfach bereitest du die Schüttelgurken zu:

Wasche deine Gurken gründlich ab und schäle sie, wenn dir die Schale nicht gefällt. Bei frischen saisonalen Gurken aus regionalem Anbau empfehle ich dir aber dringend sie dran zu lassen, da sie die meisten Nährstoffe und wertvolle Pflanzenstoffe enthält, die deinen Körper im Kampf gegen freie Radikale unterstützen.

Dann schneidest du die Gurken in dünne Scheiben und gibst sie in eine große Schüssel mit Deckel.

Verrühre den Essig mit dem Zucker, dem Salz und eventuell anderen Zutaten und gieße ihn über deine Schnelligurken.



Verschließe die Schüssel, schüttelt sie gut durch und stell sie dann in den Kühlschrank.

Gehe gelegentlich am Kühlschrank vorbei und schüttle sie gut durch.

Die schnell eingelegten Gurken halten sich gekühlt bis zu 5 Tagen.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Wenn dir dieses Rezept gefällt, dann schau dir auch gern mal meine anderen [Grillrezepte](#) an.