

Gurkensalat mit Krabben

Gurkensalat mit Partygarnelen



Zutaten für zwei Personen:

1/2 kleine bis mittlere Salatgurke
100 g Krabben in Lake, alternativ kleinere Partygarnelen
2 EL Weißwein-Essig
1-2 EL neutrales Öl
1 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle
eine kleine Prise Zucker
1 EL sehr fein geschnittene Zwiebel (optional)
einige Dillstängel (optional)
1 Zitrone

1. Salatgurke schälen, halbieren und entkernen (aushöhlen). In kleine, halbrunde Stückchen schneiden. In einen tiefen Teller geben und kräftig salzen. 15 Minuten ziehen lassen.

2. In Salatschale Marinade bereiten: 2 EL Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und 1-2 EL Öl einarbeiten. Eventuell 1 EL sehr fein geschnittene Zwiebel unterrühren. Optional etwas Dill hacken und einstreuen.

3. Die Krabben bzw. die Garnelen waschen, abtropfen lassen und mit etwas Zitronensaft etwa 5 min säuern.

4. Gurkenstückchen kurz abspülen, abtropfen lassen und in die Salatschale geben.

5. Krabben bzw. Garnelen zugeben. Alles vermengen und mindestens 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Hinweise:

Das Bild zeigt eine Variante mit Partygarnelen.

Dazu eine Scheibe Vollkornbrot oder Toastbrot.

Für eine Diät-Variante nimmt man nur 1 EL Öl.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, kleine Gerichte, Diät, Meeresfrüchte, Krustentiere, international

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 07.01.2026