

Griechischer Gurkensalat

Griechischer Gurkensalat mit Joghurt

Griechischer Gurkensalat mit Joghurt ist super einfach zuzubereiten und besonders in der warmen Jahreszeit eine erfrischende Mahlzeit. Ich bin ja sowieso ein echter Gurkensalat-Freund. Was hat mir dieses Gemüse in meinen Schwangerschaften gedient. Ohne Gurkensalat wäre ich quasi verhungert ☹️ Dieser griechische Gurkensalat wird mit einem leckeren Joghurt-Dressing angemacht, was total lecker und super erfrischend schmeckt.

Gurkensalat ist eine leckere und einfache Angelegenheit. Er ist total schnell zubereitet und passt als Beilage zu vielen Gerichten. Zudem ist er super Kalorienarm, wenn man nicht literweise Öl verwendet. Die Variante mit Joghurt ist eine tolle Abwechslung und man kann ihn auch gut zu Gyros oder Kebab-Fleisch essen. Da spart man sich quasi den Tzatziki.

Super erfrischender Gurkensalat mit griechischem Joghurt, frischem Knoblauch und Dill

Die Zubereitung eines Gurkensalates ist ja nun recht simpel. Für den griechischen Gurkensalat müsst ihr zuerst die Gurken schälen und anschließend in feine Scheiben hobeln. Dann wird auch schon aus den restlichen Zutaten ein leckeres Dressing angerührt und über die Gurken gegeben. Nun einmal alles ordentlich durchrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fertig ist ein köstlicher Gurkensalat mit cremigem Joghurt-Dressing und leckerer Knoblauch-Note.

Meinen normalen Gurkensalat, welchen ich mit einem einfachen Essig-Öl-Dressing zubereite, lasse ich immer etwas stehen, damit er schön durchziehen kann. Bei diesem Gurkensalat verzichte ich darauf und mache ihn in der Regel so frisch wie möglich. Die Gurken lassen natürlich mit der Zeit Wasser, welches das Dressing irgendwann sehr flüssig werden lässt, was wir nicht so gern mögen. Sollte das für euch kein Problem sein, könnt ihr den Gurkensalat natürlich auch schon vorab zubereiten und dann im Kühlschrank ziehen lassen.



Hier findet ihr weitere Salat Rezepte zum ausprobieren & nachmachen



Glasnudelsalat



Nudelsalat mit Hähnchen



Roasted Potatoe Salad



Burrata Salat



Spicy Egg Salad



Russischer Salat Olivier



Korean Fried Chicken



Kartoffelsalat mit Mayonnaise & Ei



Neuerscheinung

Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht
110 Rezepte unter 500 Kalorien
für ein kalorienarmes Frühstück

Ab sofort als eBook
& Taschenbuch erhältlich!

[mehr Infos zum Buch](#)