

SCHMORGURKEN

Schmorgurke ist eine Köstlichkeit irgendwo zwischen Soße und Gemüsebeilage. Ein schnickes Rezept, um Containerschätze zu verarbeiten.

Material und Zutaten für 50 Leute

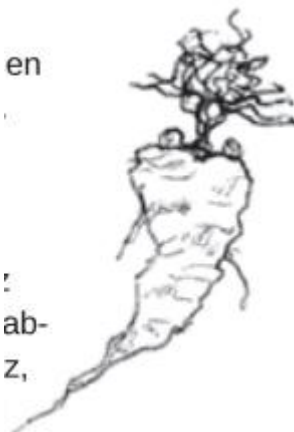
- • Brenner + Pfanne/ Wok
- • 20 L-Schüssel zum Zwischenlagern bei kleiner Pfanne
- • 5 kg Zwiebeln
- • 10 kg Gurken
- • Öl
- • 50 g Salz, 20 g Pfeffer
- • 100 g Hefeflocken
- • 50 g Senf

Verfeinerung:

- • 3 Knollen Knoblauch
- • 4 kg frische grüne Bohnen statt 4 kg Gurken
- • 3 L Sojamilch
- • 3 Bund geschnittener, frischer Dill

Zubereitung

1. 1. Zwiebeln anbraten, dann mit Gurken in Stücken (ohne Innenleben) weiter braten – ihr könnt auch mit grünen Bohnen aufstocken.
2. 2. Nach einer Viertelstunde mit Wasser – oder ganz deluxe Sojamilch – ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Hefeflocken und Senf würzen. Knoblauch macht sich auch gut.
3. 3. Für ne Viertelstunde weiter köcheln lassen. Mit frischem Dill oben drauf verfeinern.



Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:36:48 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:36:59 UTC von sasha