



Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Gurkenwasser Verwendung

Für ein Salatdressing:

3 Esslöffel Gurkenwasser

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Maitre Marcel Grobkörniger Senf

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Dill)

Für eine Marinade:

100 ml Gurkenwasser

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Knoblauchzehe (gehackt)

1 Teelöffel Paprikapulver

Einlegen:

1 Glas Gurkenwasser

1 rote Zwiebel (in dünne Ringe geschnitten)

Gurkenwasser Verwendung

1.

Für das Salatdressing:

Alle Zutaten in ein Glas geben, gut schütteln oder verrühren, bis alles vermischt ist. Über einen grünen Salat oder Kartoffelsalat geben.

Für die Marinade:

Die Zutaten vermischen und zum Beispiel 2

Hähnchenbrustfilets darin für mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) marinieren. Anschließend grillen, braten oder backen.

Zum Einlegen:

Die Zwiebelringe in ein Glas geben und mit Gurkenwasser bedecken. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Perfekt als Topping für Burger, Salate oder Sandwiches!