



Vegetarisch gefüllte Schmor Gurken

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Hinter dem Begriff der Schmor Gurken verbergen sich im Grunde ganz gewöhnliche Freilandgurken, die kurz und dick gewachsen sind. Sie sind nicht bei jedem Discounter erhältlich, dafür hat man relativ gute Chancen beim Vollsortimenter sowie türkischen Gemüsehändlern. Vorwiegend im Handel zu finden sind sie in ihrer Hauptsaison dem August sowie davor im Juli und danach im September.

Im Grunde ist dies ein saisonales Rezept, da wir hier verstärkt auf die Zugabe von Pilzen setzen: Pfifferlinge, Shiitake, Steinchampignons.

Dadurch wird das Schmor Gurken Rezept auch interessant für Menschen die sich überzeugt vegetarisch ernähren.

Zutaten

- 4 grüne Freilandgurken à 350 g - 400 g (falls nicht erhältlich, Gemüsegurken)
- 450 g Pfifferlinge, Shiitake, Steinchampignons, Steinpilze etc. nach Marktlage, geputzt, gesäubert, auf gleiche Größe geschnitten
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 kleines Bündchen Schnittlauch, gehackt, mit 1 guten EL Butter vermischt.
- 1-2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 2-3 Tomaten, ohne Blüte, entkernt, in Würfeln
- 125 ml Sahne
- 2 El Creme fraiche
- Speisestärke, angerührt nach Bedarf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Schmor Gurken und der bittere Beigeschmack

Wer des Öfteren mit Gurken in der Küche arbeitet, der kennt sicherlich das Phänomen der auftretenden Bitterkeit und der damit teilweise vollständigen Ungenießbarkeit der Gurke. Verantwortlich das unsere Geschmacksnerven diese Bitterkeit empfinden, ist Cucurbitacin. Es ist ein Bitterstoff, der in Extremfällen einem sofortigen Krankenhausbesuch erforderlich macht. Überwiegend enthalten ist er in den Enden der Schmor Gurken.

Daher auch die allgemeine Weisheit Gurken immer von der Mitte nach außen zu schälen, ganz einfach aus dem Grund um Bestimmen zu können ab, wo ungefähr die Bitterkeit spürbar zunimmt. Schält man von außen nach innen, zieht man unter Umständen die Bitterstoffe in die unbelasteten Teile der Gurken, womit diese vollends ungenießbar werden.

Die Bitterkeit lässt sich durch kurzes Antesten mit dem Finger und Zunge bestimmen und ist dann auch nicht weiter schädlich für die Gesundheit.

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst den Backofen auf 180° Celsius vorheizen.

Schritt2

Die Gurken schälen und in ganzer Länge halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und in eine ausreichend große ausgebutterte Auflaufform setzen Etwas mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt3

Die Pilze in einer Stielpfanne mit Butter anbraten, etwas Farbe nehmen lassen. Zeitversetzt die Zwiebeln und den Frühlingslauch dazu geben, 2 Minuten miteinander braten – schmoren. Ganz kurz die Tomatenwürfel und die Petersilie unter schwenken, salzen, pfeffern, alles gleichmäßig in den Gurken verteilen.

Schritt4

Etwas Gemüsebrühe angießen und für 15-20 Minuten auf die mittlere Schiene des Backofens geben. Nicht zu weich werden lassen, „bissfest“ halten.

Schritt5

Danach den Schmorfond abgießen und mit der Sahne und Creme fraiche auf die benötigte Menge einkochen. Pikant nachschmecken, evtl. leicht mit Speisestärke binden. Kurz vor dem Servieren die Schnittlauchbutter unterrühren oder mit dem Stabmixer aufschäumen.

Schritt6

Dazu schmeckt Kartoffelstampf, Kartoffel Püree, gebutterte Dillkartoffeln oder auch ein trockener Reis.

Schmorgurken - Auf die Größe kommt es an

Sicherlich wichtig und ein entscheidender Punkt für bitter freie Schmorgurken, ist die Vermeidung möglicher Wachstumsstörungen z.B. durch zu wenig Feuchtigkeit und Nährstoffen. Dann bleiben die Gurken hinter ihrer normalen Größe zurück und dementsprechend ist auch weniger Volumen vorhanden, auf das sich die Bitterstoffe ausbreiten können. Es kommt also zu vermehrter Konzentration.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Vegetarisch **Tags:** freilandgurken, schmorgurken

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-schmorgurken/>