

Rezept

Bärlauch-Zaziki

Ein Rezept von Bärlauch-Zaziki, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Magerquark

1 EL Olivenöl

Salz

1 Bio-Salatgurke (ca. 400 g)

150 g Sahnejoghurt

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

40 g Bärlauchblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Quark mit Joghurt, Öl, Essig, Salz und Pfeffer glatt verrühren. Die Gurke waschen, putzen, streifig schälen und längs halbieren. Kerne herausschaben. Die Hälften auf der Rohkostreibe grob raspeln und unter den Joghurt-Quark mischen.
2. Den Bärlauch waschen und trocken schütteln. Die groben Stängel abknipsen. Die Blätter in feine Streifen schneiden und untermischen. Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.