Rezept

Bärlauch-Zaziki mit Feta

Ein Rezept von Bärlauch-Zaziki mit Feta, am 07.10.2026

Zutaten

1	mittelgroße Salatgurke (ca. 300 g)
1 Handvoll	Bärlauch
400 g	fester Naturjoghurt (z. B. griechischer Schafsmilch-Joghurt)
	schwarzer Pfeffer
	Salz
100 g	Schafskäse (Feta)
1 EL	Olivenöl
2 TL	Zitronensaft
1 EL	Schwarzkümmelsamen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurkenhälften grob raspeln und mit 1 TL Salz mischen. Die Gurkenraspel ca. 10 Min. beiseitestellen und Saft ziehen lassen.

2. Inzwischen den Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Blätter sehr fein hacken. Den Schafskäse in kleine Stücke krümeln. Den Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren.

3. Die Flüssigkeit, die sich bei den Gurken gebildet hat, abgießen. Die Gurkenraspel, den Bärlauch und den Schafskäse unter den Joghurt rühren und das Zaziki mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben die Schwarzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und über das Zaziki streuen.