

Rezept

Cacık - Türkischer Joghurt-Gurken-Dip

Ein Rezept von Cacık - Türkischer Joghurt-Gurken-Dip, am 27.06.2026

Zutaten

1 Salatgurke	Salz
400 g türkischer Joghurt (ersatzweise griechischer Joghurt; 10 % Fett)	2 Knoblauchzehen
2 Stängel Minze	½ Bund Dill
2 EL Olivenöl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 15 g F, 4 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, leicht salzen und ca. 10 Min. in einem Sieb abtropfen lassen. In-zwischen Joghurt je nach gewünschter Konsistenz mit 75-100 ml eiskaltem Wasser verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Dill und Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Die Gurkenwürfel trocken tupfen und mit den Kräutern unter die Joghurtmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Dip möglichst ca. 1 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln.