

Rezept

Griechischer Vorspeisenteller

Ein Rezept von Griechischer Vorspeisenteller, am 29.03.2023

Zutaten

½ Salatgurke	1 Knoblauchzehe
250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	1 EL Olivenöl
1 TL Weinessig	Salz
Pfeffer	1 rote Paprika
50 g schwarze Oliven (entsteint)	100 g Feta-Schafskäse
4 eingelegte grüne Peperoni (aus dem Glas)	4 Zweige Majoran

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 32 g F, 14 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Die Hälfte der Gurke auf der Haushaltsreibe grob raspeln, die andere Hälfte quer in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren, dabei eventuell den Keim entfernen. Die restliche Zehe durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Die Gurkenraspel mit den Händen ausdrücken, dann in einer Schüssel mit dem Knoblauch, Joghurt, Olivenöl und Weinessig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Paprika längs halbieren, dabei Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Oliven halbieren, den Schafskäse in mundgerechte Würfel schneiden.
4. Die Joghurtcreme (Zaziki) mit Gurkenscheiben, Paprikastreifen, Oliven, Schafskäse und Peperoni auf einer Platte anrichten. Den Majoran kalt abrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und über die anderen Zutaten streuen.