

Rezept

Gurken-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Gurken-Joghurt-Dip, am 25.05.2024

Zutaten

1/2 Salatgurke	Salz
5 Stängel Minze	1/2 Bio-Zitrone
250 g griechischer Joghurt	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften auf der Küchenreibe grob raspeln. In ein Sieb geben, salzen und 30 Min. abtropfen lassen.

2. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Gurkenraspel ausdrücken. Joghurt mit 2 Msp. Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel und Minze glatt rühren. Die Gurke untermischen und den Dip mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1-2 Prisen Zucker würzig abschmecken.