

Rezept

Gurkenjoghurt mit Minze

Ein Rezept von Gurkenjoghurt mit Minze, am 07.11.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Bund Minze | 2 Knoblauchzehen |
| 1 kleine Salatgurke (ca. 300 g) | 400 g cremig gerührter Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett) |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Prise gemahlener | Koriander |
| 2 TL Zitronensaft | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und mit der Minze sehr fein hacken. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurke in kleine Würfel schneiden.
-
2. Joghurt mit Minze, Knoblauch und Gurke verrühren und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren ca. 1 Std. kühl stellen.