Rezept

Joghurt-Gurke-Minze-Aufstrich

Ein Rezept von Joghurt-Gurke-Minze-Aufstrich, am 21.05.2025

Zutaten

500 g	Vollmilch-Joghurt
1 Stück	Salatgurke (100 g)
1 Handvoll	Korianderblätter
	Pfeffer
	Salz
2 Stiele	Minze
1	grüne Chilischote
	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag den Joghurt mit 1 guten Prise Salz glatt rühren. Ein feines Sieb mit einem angefeuchteten Mulltuch auslegen, den Joghurt einfüllen und das Tuch über dem Joghurt zusammendrehen. Leicht ausdrücken, dann das Sieb über eine Schüssel hängen, den Joghurt mit einem Teller beschweren und ca. 24 Std. abtropfen lassen.

2. Am nächsten Tag die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Minze und Koriander waschen und gut trocken schütteln. Die Minzeblätter abzupfen. Minze und Koriander fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

3. Den abgetropften Joghurt aus dem Tuch in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Gurkenwürfel, Kräuter und Chili hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Kreuzkümmel abschmecken. Passt zu Fladenbrot.