

Rezept

Joghurt mit Portulak – türkische Meze

Ein Rezept von Joghurt mit Portulak – türkische Meze, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------|
| 700 g stichfester, säuerlicher Naturjoghurt | 1 kleine Knoblauchzehe |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Bund Portulak | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Ein Sieb (am besten ein Spitzsieb) mit einer großen Kaffeefiltertüte auskleiden und den Joghurt darin ca. 30 Min. über einer Schüssel abtropfen lassen.

2. Den Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zum Joghurt drücken. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Portulak waschen, trocken schütteln und die dicken Stielenden entfernen. Einige schöne Blättchen beiseitelegen. Den restlichen Portulak in ca. 2 cm große Streifen schneiden, zum Joghurt geben und vorsichtig unterheben. Den Joghurt auf Teller verteilen und mit Portulakblättchen garniert servieren.