

Rezept

Labné

Ein Rezept von Labné, am 09.09.2024

Zutaten

1 TL bunte Pfefferkörner	1 Knoblauchzehe
500 g Naturjoghurt	2 EL Limettensaft
1 TL Meersalz	1 EL Olivenöl
1 EL gemischte gehackte Kräuter (Dill, Minze, Petersilie)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 7 g F, 4 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Joghurt mit Knoblauch, Pfeffer, Limettensaft und Meersalz verrühren. Ein Sieb über einen Topf hängen und mit einem Küchentuch auslegen. Den Joghurt einfüllen, die Ränder des Tuchs darüberklappen. Einen Deckel darauflegen, alles 24 Std. kühl stellen.
2. Die abgetropfte Joghurtcreme in ein Schälchen füllen und glatt streichen. Mit Öl beträufeln, mit den Kräutern bestreuen. Um Bällchen zu formen, muss der Labné weitere 24 Stunden abtropfen. Dann mit einem Esslöffel Nocken abstechen und nach Belieben in Kräutern wälzen.