

Rezept

Minze-Walnuss-Joghurt

Ein Rezept von Minze-Walnuss-Joghurt, am 24.09.2023

Zutaten

1 kg Joghurt (1,5 %)	Salz
200 g Walnuskerne	1 unbehandelte Limette
1 Bund Minze	1-2 TL Akazienhonig
1/2 TL gemahlener Cumin	2 TL gemahlener Koriander
2 TL getrocknete Minze	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Ein Sieb mit einem sauberen Tuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Joghurt mit 1 TL Salz verrühren, in das Sieb geben und im Kühlschrank mindestens 8 Std. abtropfen lassen.
2. Die Walnuskerne in einer trockenen Pfanne rösten. Abkühlen lassen und sehr fein hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen und sehr fein hacken. Limettensaft auspressen. Frische Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige beiseite legen, den Rest fein hacken.
3. Den abgetropften Joghurt mit 2 TL Limettensaft, der Limettenschale, Honig, Cumin und Koriander gut mischen. Die getrocknete Minze zwischen den Fingern fein verreiben und mit Walnüssen und frischer Minze unterheben. Alles mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
4. Den Joghurt vor dem Servieren mit den restlichen Minzeblättchen dekorieren.