

Rezept

Möhren-Gurken-Tsatsiki

Ein Rezept von Möhren-Gurken-Tsatsiki, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1 kleine Möhre (ca. 50 g) | 1 EL Zitronensaft |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Stück Salatgurke (ca. 80 g) | 1 Frühlingszwiebel |
| 4 Stängel Dill | 40 g Schafkäse (Feta) |
| 80 g Joghurt | 1 EL Ajvar (türkische Paprikapaste aus dem Glas) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 4 g F, 6 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre schälen und auf einer Rohkostreibe fein raspeln. Mit Zitronensaft mischen, salzen, pfeffern, etwas zusammendrücken und 10 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen die Gurke schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem Grün in dünne Ringe schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Joghurt und Ajvar gut mischen. Möhre, Gurke, Zwiebel und Dill unterrühren und das Tsatsiki mit Salz und Pfeffer abschmecken.