

Rezept

Tsatsiki

Ein Rezept von Tsatsiki, am 07.08.2024

Zutaten

1 Salatgurke	Salz
5 Stängel Minze	2 Stängel glatte Petersilie
500 g Naturjoghurt (am besten den cremigen vollfetten griechischen Joghurt, eventuell sogar aus Schafsmilch)	2 TL Olivenöl
	2 Knoblauchzehen (wer mag)
Pfeffer	1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen oder waschen, die Enden abschneiden und die Gurke der Länge nach halbieren. Die Kerne aus der Mitte mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Hälften grob raspeln und mit 1 gehäuften TL Salz mischen. Die Gurken 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
3. Das Wasser, das sich bei den Gurkenraspeln in der Schüssel gesammelt hat, abgießen. Gurkenraspel mit den Kräutern, dem Joghurt und dem Olivenöl verrühren. Eventuell noch den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und vielleicht noch ein bisschen Salz abschmecken. Das Tsatsiki schmeckt zu Schwein und Lamm, aber auch zu Huhn. Und es passt sehr gut zu Gemüse wie Auberginen und Zucchini.