Rezept

Tzatziki aus griechischem Joghurt

Ein Rezept von Tzatziki aus griechischem Joghurt, am 14.11.2026

Zutaten

1/2	½ Salatgurke
je 250 g	griechischer Joghurt (oder Sahnejoghurt)
	Salz
2	Knoblauchzehen
150 g	Sahnequark
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Die Salatgurke waschen, schälen und grob raspeln. Etwas salzen, 2 Min. ziehen lassen und in einem Sieb ausdrücken.

2. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit der Gurke, den beiden Joghurtsorten und dem Quark gut in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.