

## Rezept

# Zaziki mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Zaziki mit Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Salatgurke	Salz
<b>5</b> Minzeblätter	<b>1</b> Stiel Dill
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>400 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>3</b> Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer
ca. 1 TL Weißweinessig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

## Zubereitung

1. Die Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Die Hälften in schmale Spalten schneiden. Gurkenspalten mit 1/2 TL Salz mischen und 10 Min. ziehen lassen.
2. Minze und Dill waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen abzupfen und mit der Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Joghurt und Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Gurke abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Mit den Kräutern und Frühlingszwiebeln unter den Joghurt rühren. Das Zaziki ca. 5 Min. durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Zu Gyros oder Döner, Falafel, Couscous oder Kartoffeln servieren.