

Rezept

Zucchini-Tsatsiki

Ein Rezept von Zucchini-Tsatsiki, am 27.04.2024

Zutaten

600 g kleine Zucchini	300 g Joghurt (3,5 % Fett)
Salz	Pfeffer
2 EL Kürbiskernöl	3 EL Kürbiskerne
1 EL Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und in feine Juliennestreifen hobeln. Mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Öl vermischen.

2. Kürbiskerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kürbiskerne, Knoblauch und Basilikum unter den Zucchinijoghurt rühren. Tsatsiki mit Salz und Pfeffer würzen.