Tzatziki

Zutaten

Menge	
1/3	Gurke
	Salz
300 g	griechischer Joghurt
2	Knoblauchzehen
1/2	Bio-Limette
2 EL	Olivenöl
	Chiliflocken

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen
Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 430 kJ, 103 kcal, 3 g Kohlenhydrate, 1,8 g Eiweiß, 9,1 g Fett, 18,5 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell veggie

Zubereitung

Tzatziki ist ein cremiger Dip aus Griechenland, der aus Joghurt, Gurke und jeder Menge Knoblauch besteht.

Step 1:
Zuerst halbierst du die Gurke, entkernst sie mit einem Teelöffel und raspelst sie mit einer groben Reibe. Die Gurkenraspeln in eine Schüssel geben und mit einer großen Prise Salz mischen. Das Ganze etwa fünf Minuten stehen lassen.

Step 2:
In der Zwischenzeit kannst du den Joghurt in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und dazu pressen.

Step 3:
Nun die Gurken ein wenig ausdrücken, damit das Tzatziki nicht zu sehr verwässert, und mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Abrieb der Limette würzen.

Step 4:
Das Tzatziki zum Anrichten mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.