

Tzaziki



Zutaten (6 Personen):

- 200g Quark
- 200g Joghurt (natur)
- 1/2 Schlangengurke
- 4 Knoblauchzehen
- 3 TL Salz

Zubereitung:

Die Schlangengurke waschen, trocken tupfen und auf einer Reibe grob raspeln. Die Gurkenraspel in ein Sieb geben, mit einem Teelöffel Salz betreuen, umrühren und etwa 30 Minuten zum Entwässern stehen lassen.

Nach 30 Minuten einen weiteren Teelöffel Salz zugeben, unterrühren und wieder stehen lassen. Die beschriebene Prozedur ein weiteres Mal durchführen.

In der Zwischenzeit Quark mit Joghurt verrühren, die Knoblauchzehen hineinpressen und unterarbeiten.

Die entwässerten Gurkenraspel nochmals im Sieb ausdrücken, zur Quark-Joghurt-Mischung geben und untermengen.

Den Tzaziki mindestens 2 Stunden oder aber über Nacht kühlstellen und durchziehen lassen.

Tipp:

Wir mögen den Tzaziki mit ordentlich Knobi, wer es weniger intensiv mag, kann natürlich auch weniger Knoblauchzehen benutzen.

Nährwertangaben: 77 kcal p.P., 4 g KH p.P.