

Tzatziki

Rezept für 4 Portionen

1	Stk	Salatgurke
wenig		Salz
250	g	Griechischer Joghurt 2%
wenig		Zitronensaft
		Salz und Pfeffer
4	Stk	Knoblauch, gepresst

Zubereitung

Die Salatgurke rüsten und die Kerne entfernen. Durch die Röstiraffel in ein Sieb raffeln. Mit Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Danach die Gurken unter dem fliessenden kalten Wasser gut abspülen.

Gurken abtropfen lassen und danach gut ausdrücken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Tipp

Fladenbrot, Pfefferbrötchen oder auch ein asiatisches Brötchen passen wunderbar zum Tzatziki. Kann auch als Ergänzung zu gemischten Salaten serviert werden.

Nährwert pro Portion

Kalorien	62
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiss	6 g
Fett	2 g