

Rezept Tzatziki

Du brauchst:

- Schneidebrett
- Standreibe
- Sieb
- eine große Schüssel
- Messer
- Teelöffel
- Eine Schüssel für Abfall
- Esslöffel
- Knoblauchpresse

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 1 Becher (150 g) Naturjoghurt
- Eine halbe Salatgurke
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Wenn man es mag:

- einige Blättchen Minze



Illustration: Lara Busecrus

Zubereitung:

1. Die Gurke abwaschen und einmal zerteilen.
2. Die halbe Gurke grob reiben, in die Schüssel geben und salzen. Eine Weile stehen lassen.
3. Wenn Du Minze hinzugeben möchtest: Die Minze-Blättchen sehr fein schneiden und beiseitestellen.
4. Die Gurkenraspeln in ein Sieb geben. Die Flüssigkeit leicht auspressen und abgießen.
5. Den Quark und den Joghurt in die Rührschüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die ausgepressten Gurkenraspeln hinzugeben.
7. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Knoblauchpresse in die Schüssel pressen.
8. Mit dem Löffel alles gut umrühren.
9. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept Tzatziki

Du brauchst:

- Schneidebrett
- Standreibe
- Sieb
- eine große Schüssel
- Messer
- Teelöffel
- Eine Schüssel für Abfall
- Eszlöffel
- Knoblauchpresse

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 1 Becher (150 g)
Naturjoghurt
- Eine halbe Salatgurke
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Wenn man es mag:

- einige Blättchen Minze

Zubereitung:

1. Die Gurke abwaschen und einmal zerteilen.
2. Die halbe Gurke grob reiben, in die Schüssel geben und salzen. Eine Weile stehen lassen.
3. Wenn Du Minze hinzugeben möchtest: Die Minze-Blättchen sehr fein schneiden und beiseitestellen.
4. Die Gurkenraspeln in ein Sieb geben. Die Flüssigkeit leicht auspressen und abgießen.
5. Den Quark und den Joghurt in die Rührschüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die ausgepressten Gurkenraspeln hinzugeben.
7. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Knoblauchpresse in die Schüssel pressen.
8. Mit dem Löffel alles gut umrühren.
9. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.