

Tzatziki GR

Portionen

2

Wartezeiten

Zutaten

- 500g Sahnejoghurt (10%)
- Eine halbe Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Ein halber Teelöffel Pfeffer (gemahlen)

Kontext

Für einen richtig authentischen Tzatziki braucht es nur 7 Zutaten - und keinen Dill! Ich habe auf all meinen Griechenland-Reisen noch nie einen Tzatziki mit Dill gesehen, geschweige denn gegessen - das muss so eine deutsche Unsitte sein. Wichtig für Konsistenz und Geschmack ist zudem der Sahnejoghurt. Kein fettarmer, kein Quark - Sahnejoghurt mit mindestens 10% Fett!

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, klein raspeln und mit dem Salz vermengen - etwa 10 Minuten zur Seite stellen. Das Salz entzieht der Gurke die Flüssigkeit.
2. In einer Schüssel den Joghurt mit dem gepressten Knoblauch, dem Saft der halben Zitrone, der Hälfte des Olivenöls und dem Pfeffer vermengen.
3. Mit der Hand die geraspelten Gurkenstreifen fest auspressen, so dass der Großteil des Wassers abfließen kann. Die Gurke zum Rest geben und gut vermengen. Kurz abschmecken und nach Bedarf/Geschmack das restliche Olivenöl zugeben. Fertig.
4. Das Fett im Joghurt und Öl dämpft den Knoblauch-Geschmack etwas, die Zitrone lässt das ganze frischer erscheinen. Mehr Salz ist in der Regel nicht notwendig, die ausgepressten Gurkenstreifen enthalten durch das Einlegen genug Salz.

Quellen

- [WolvNet](#)

