

Tsatsiki

276

Typ: Vorspeise

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen:

Zutaten: 1 Salatgurke,
4-6 Knoblauchzehen,
150 g griechischer Schafskäse,
1 Becher saure Sahne (200 g),
1 Becher Schmand (250 g)
1 großer Becher Joghurt (500 g),
Salz,
1 Bund Dill.

Rezept: Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Gurke auf einer Rohkostreibe grob raffeln. Knoblauch zerdrücken. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Knoblauch, saurer Sahne, Schmand und Joghurt verrühren. Gurke unterrühren. Mit Salz abschmecken und gehackten Dill unterrühren (pro Portion ca. 290 Kalorien).

Fertig in 20 Minuten. Dazu: Oliven