



Rezept: Tzatziki mit Dille



Du benötigst:

- Ein ca. 15cm langes Stück Gurke
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Optional: 1TL Essig oder Zitronensaft, 1 Messerspitze Abrieb einer Zitronenschale
- 2EL Olivenöl
- 1-2 Packungen Joghurt (am besten Griechisches Joghurt)
- Eine kl. Handvoll fein gehackte Dille
- Küchentuch

Ablauf:

- Schäle deine Gurke und mixe sie in deiner Küchenmaschine bis du kleine ca. 5mm große Stückchen hast oder Reibe sie grob auf deiner Reibe. Salze sie und lasse sie ein bisschen im Kühlschrank ziehen.
- Die zerstückelte Gurke presse dann über ein Geschirrtuch möglichst gut aus.
- Die ausgepresste Flüssigkeit kannst du zum Beispiel mit Zitronensaft und Mineralwasser zu einem Erfrischungsgetränk mischen oder in dein Salatdressing einbauen. Eine weitere Verwendungsmöglichkeit ist: Suppe oder Teige damit anrühren.
- Die ausgepressten Gurkenstückchen musst du jetzt nur noch mit den anderen Zutaten vermengen.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon: +4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net