

TZATZIKI, SO WIRD ES RICHTIG GUT!

Zubereitungszeit: 15 Minuten | 4 Personen (als Beilage)



Dieses selbstgemachte Tzatziki schmeckt wirklich sehr sehr gut. Auch als vegane Alternative mit Kokosjoghurt ist es absolut empfehlenswert. Als kleines Extra kann man auch gleich einen erfrischenden Gurkendrink zubereiten - perfekt für heiße Tage.

Schritt 1

Gurken waschen, schälen und anschließend der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel das Kerngehäuse rauskratzen. Gurken auf einer Reibe (grob) aufreiben und die geriebene Gurke in ein Sieb geben. Anschließend salzen und mit den Händen durchkneten. Gurken ca. 10 Minuten zur Seite stellen, damit das Salz der Gurke das Wasser entziehen kann.

Schritt 2

Gurken mit einem Löffel oder den Händen auspressen und so viel Wasser wie möglich herausquetschen. Danach in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und in die Schüssel reiben. Joghurt hinzufügen und verrühren. Anschließend mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dill von den Stängeln abzupfen, kleinschneiden (wichtig: schneiden, nicht hacken, damit die ätherischen Öle in den Kräutern bleiben und nicht auf dem Brett) und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren. Zuletzt mit Olivenöl verfeinern. Bei Bedarf nachwürzen.

Schritt 3

Tzatziki in einer Schüssel anrichten, einen Schuss Olivenöl darüber träufeln und servieren. Dazu passt z. B. [Naan Brot](#).

Gurkendip passt übrigens auch ganz hervorragend zu [Zucchini Bratlingen](#), probiert es gerne aus!

Schritt 4

Für den Gurkendrink Eiswürfel in ein Glas füllen. Holunderblütensirup (oder Zucker, Agavendicksaft etc.), Gurkensaft und Zitronensaft dazugeben. Anschließend mit Mineralwasser auffüllen. Minze zwischen den Fingern reiben und etwas andrücken, damit sie ihren Geschmack stärker entfalten kann. Einen Zweig Minze in jedes Glas

geben. Fertig ist ein erfrischender Gurkendrink! Man kann den Gurkensaft auch einfach mit Naturjoghurt mischen, dann hat man quasi einen Gurken-Ayran.

Wen die Salzige Note des Getränks stört, der presst die Gurken einfach ohne zu salzen aus.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Pfannen und Töpfe*:

Tipps

Die Gurken sollen ca. 10 Minuten ruhen, damit das Salz das Wasser rausziehen kann.

Gurken können auch mithilfe eines Geschirrtuchs ausgepresst werden.

Schale und Kerngehäuse der Gurke können aufbewahrt und in eine Saftpresse gegeben werden.

Der Gurkendrink ist etwas salzig, da wir die Gurke vorher gesalzen haben. Wer mag kann auch noch Joghurt dazugeben, für einen Gurken-Ayran!

Rezept für 4 Personen als Beilage:

- 2 Salatgurken
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Zehen Knoblauch
- 400g Joghurt (veganer Kokosjoghurt oder griechischer Joghurt mit 10% Fett)
- ein Spritzer Zitronensaft (alternativ Rotweinessig), nach Belieben
- 1 Bund Dill (alternativ Petersilie)
- ca. 50 ml Olivenöl

Gurkendrink (ergibt 2 Gläser):

- Eiswürfel
- 1 EL Holunderblütensirup (alternativ Zucker oder Zuckersirup)
- Gurkensaft von 2 Gurken
- etwas Zitronensaft
- 2 Zweige frische Minze
- Mineralwasser

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 22

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feiabeküche*](#)