

Tsatsiki mal anders

Zutaten | 4 - 6 Portionen

1	Salatgurke
200 g	Hirtenkäse
400 g	Vollmilchjoghurt
1 - 2	Knoblauchzehen
1 EL	Dill
2 EL	Minze
2 EL	Olivenöl
4 - 6	Schwarze Oliven (optional)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Gurke waschen, schälen, grob raspeln und ausdrücken.
- Feta mit einer Gabel zerdrücken und den Joghurt unterheben.
- Knoblauch schälen und pressen, Dill und Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Gurke und Kräuter unter die Käse-Joghurt-Mischung heben und Olivenöl unterrühren.
- Oliven (evtl. entsteinen) klein schneiden und zur Masse geben (optional).

Tipp:

Für das klassische Tsatsiki tauscht man den Hirtenkäse gegen Quark. Abgeschmeckt wird lediglich mit Salz und Pfeffer, Dill und Minze sowie die Oliven lässt man weg.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 177 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
186 kcal	14,4 g	4,82 g	8,36 g	181 mg