

Zaziki

(Wochenportion)

- Zutaten:** 3 Salatgurken
2 Becher Naturjoghurt 200g
4 Schalen Magerquark 200g
2 EL bestes Olivenöl
Salz nach Geschmack
Weißer Pfeffer nach Geschmack
1 frischer möglichst lilafarbiger Knoblauch nach Geschmack



Die Gurken gründlich waschen, trocknen und mit der Schale reiben. Die Gurkenmasse salzen und pfeffern und eine halbe Stunde stehen lassen, damit Wasser ziehen kann. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen. Das Wasser von der Gurkenmasse abgießen, sonst wird das Zaziki zu flüssig. Joghurt und Quark unter die Gurkenmasse heben und verrühren. Die Knoblauchzehen hineinpressen. Alles gut verrühren, nochmals nachschmecken und kalt stellen.

Das Zaziki ist vielfältig gebratenem Fleisch oder auch

einsetzbar: Als Soße zu frisch einfach pur.

