



# Tzatziki

Quelle: [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

**LEVEL** easy

**ZEITBEDARF** ca. 15 Min., plus 30 Min. ziehen lassen

**VEGGIE**

**Kalorien- und fettarm**

## Zutaten (4 Personen):

- 1 Gurke
- 150 g griechisches Joghurt, nature
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 1 TL Zitronensaft
- Meersalz, Mühlenpfeffer

ANMATT  
LADE

## Zubereitung:

- Gurke fein reiben und mit Salz mischen.
- Gurke in einem feinen Sieb ca. 30 Min. ziehen lassen, gut ausdrücken.
- Joghurt mit Zitronensaft und gepresster Knoblauchzehe mischen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Gurke daruntermischen, Olivenöl darüber träufeln.
- Mit etwas Dill oder einem Minzezweig garnieren.

## Tipps:

- Tzatziki ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- Wenn es pressiert, die Gurke ohne Salz direkt ins Joghurt raffeln.
- Dazu passt bestens Tomaten- oder Olivenbrot.