

# Tzatziki

Saucen&Marinaden » Dips

## Zutaten (4 Personen)

- » 1 Gurke(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Magerquark
- » 150g Vollmilchjoghurt
- » 1EL Olivenöl
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 1/2 Bd. Dill

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

bis 5€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und grob raspeln. Salzen und ca. 30min ziehen lassen.

2. Restliche Zutaten mit durchgepresstem Knoblauch und gehacktem Dill verrühren. Gurkenraspel ausdrücken und zum Knoblauchquark geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte: 250kcal pro Portion

angelegt am: 20.04.2003

Rezept-Nr: 287

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke