

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