



## Rezept: Tzatziki mit wilden Kräutern



### Du benötigst:

- Ein ca. 15cm langes Stück Gurke
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- 1TL Essig
- 2EL Olivenöl
- 1 Packung Joghurt (am besten Griechisches Joghurt)
- Eine kl. Handvoll fein gehackter Kräuter (zum Beispiel Giersch)
- Küchentuch

### Ablauf:

- Schäle deine Gurke und mixe sie in deiner Küchenmaschine bis du kleine ca. 5mm große Stückchen hast.
- Die zerstückelte Gurke presse dann über ein Geschirrtuch möglichst gut aus.
- Die ausgepresste Flüssigkeit kannst du zum Beispiel mit Zitronensaft und Mineralwasser zu einem Erfrischungsgetränk mischen oder in dein Salatdressing einbauen.
- Die ausgepressten Gurkenstückchen musst du jetzt nur noch mit den anderen Zutaten vermengen.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon: +4369911768966

E-Mail: [manuelakainer@a1.net](mailto:manuelakainer@a1.net)