



Tzatziki mit wildem Portulak



ZUTATEN:

1 Becher (250 g) griechischer Joghurt, 1 kleine Gurke, 1 Handvoll wilder Portulakblätter, 1-2 Knoblauchzehen, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer nach Geschmack

SO GEHT'S:

1. Gurke fein raspeln, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann ausdrücken.
2. Knoblauch fein hacken, Portulakblätter grob zerkleinern.
3. Alles mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl verrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

HINWEIS: Wilder Portulak bringt eine saftig-frische Note und ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Wer mag, kann einen Schuss Rahm oder Sauerrahm untermischen – das macht es cremiger. Das passt perfekt zu Ofenkartoffel oder Gegrilltem.