

Tsatsiki wie aus Griechenland

Tsatsiki darf bei keiner Grillparty fehlen – und die Grillsaison ist so gut wie eröffnet! Zeit, sich mit dem ultimativen Tsatsiki-Rezept zu bewaffnen. Lasst euch diese griechische Vorspeise auf der Zunge zergehen und fühlt euch von heimischen Balkon direkt auf die sonnigen Inseln Griechenlands versetzt.



Tsatsiki wie aus Griechenland | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Personen): 400 Gramm Griechischer Joghurt | 300 Gramm Gurke | 3 Knoblauchzehen | 2 Esslöffel Olivenöl | 2

Esslöffel Zitronensaft | 1 flacher Esslöffel Salz | Optional:
Dill



Tsatsiki wie aus Griechenland | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10 Minuten): 1. Die Gurke schälen und mit Hilfe einer Reibe zu kleinen Stückchen raspeln. 2. Das Wasser aus den Gurkenstücken pressen. 3. Gurkenstückchen mit Quark vermengen. 4. Knoblauchzehen schälen, pressen und zum Quark geben. 5. Saft einer halben Zitrone dazugeben. 6. Mit Salz und zwei Esslöffeln Olivenöl abschmecken.

Dazu passt super: [Spanakopita](#)! Jetzt noch mehr [griechische Rezepte](#) oder weitere [Dips](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 152 Kalorien | 6,6 Gramm Fett | 21,3 Gramm Kohlenhydrate | 2,9 Gramm Eiweiß