

Gurkenjoghurt

Nach brigitte.de

Zutaten:

etwa 300 g Gurke
Salz
300 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
3 EL Olivenöl
3 Stiele Oregano
Oder Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Gurken waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Gurkenfleisch klein würfeln, mit etwas Salz mischen und in einem Sieb 20 Minuten Wasser ziehen lassen.

Gurkenwürfel mit den Händen so gut wie möglich ausdrücken, mit Joghurt und Öl mischen. Oregano oder andere Kräuter abspülen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kräuter unter den Joghurt mischen und mit Salz abschmecken.

Als Dip zum Grillen, zu Kartoffeln oder als erfrischendes Gemüse zu Herzhaftem Essen.

Guten Appetit



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de