Tsatsiki (traditioneller Gurkensalat aus Griechenland)

Kategorien: Buffets, Dips, Gemüse, Snacks, Soßen, Vegetarisch, Vorspeisen
Land / Stil: k.A. / k.A.
Bewertung: (noch nicht bewertet)



Zutaten

1/2 l Joghurt (fett)
3 - 6 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
1 EL Zitronensaft (oder Essig)
3 - 4 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1/2 TL Oregano gerebelt
1 Prise Pfeffer gemahlen
1 große Salatgurke

Zubereitung

Joghurt in einer geeigneten Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren.
Knoblauchzehen schälen und zerdrücken und zusammen mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Oregano und gemahlenen Pfeffer gut einrühren.
Salatgurke eventuell schälen und mit grober Reibe raspeln.
In die Joghurtmarinade einrühren.
Das Tsatsiki zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Stunde oder länger (auch über Nacht) durchziehen lassen.
Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
Von dem Vorschlag, den man oft bei der Zubereitung von Salatgurken findet, daß man die gehobelte oder geraspelte Gurke salzt und ausdrückt oder abtropfen läßt rate ich eher ab: Erstens geht dadurch der hochwertige Gurkensaft verloren und zweitens werden die Gurken dadurch schwerer verdaulich.
Wer den eigenen Geschmack von Oregano nicht mag, kann mit etwas Majoran würzen oder diesen ganz weg lassen.
Erscheint einem das Tsatsiki zu flüssig kann etwas Topfen untergemischt werden (das traditionelle griechische Joghurt ist wesentlich dicker als das bei uns übliche im Handel).

Für Kalorienbewußte ist es vielleicht besser Magerjoghurt und Magertopfen (Magerquark) zu mischen, dadurch wird auch eine sämige Konsistenz erreicht.
Ich selbst mische noch gerne geschnittenen Schnittlauch unter das Tsatsiki.