

Informationen zur Sendung vom 03.11.2023

Griechischer Joghurt mit Knoblauch und Gurke

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Portionen)

1 kg griechischer Joghurt (10 % Fett)	Außerdem
1 Schlangengurke	100 g Oliven
1 Knoblauchknolle	1 Fladenbrot
150 ml Olivenöl zum Rösten	
100 ml natives Olivenöl zum	
Beträufeln	
½ Bio-Zitrone	
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

Den griechischen Joghurt in einem Passiertuch 2-3 Stunden über einem Sieb abtropfen lassen. So wird die Masse später schön fest und kompakt.

Währenddessen die gerösteten Knoblauchzehen vorbereiten. Dafür die Knoblauch-Knolle quer halbieren und in einen kleinen Topf geben. Mit Olivenöl bedecken und bei geringer Hitze sanft rösten. Zur Seite ziehen und abkühlen lassen. Mit einem Hölzchen die Zehen aus den einzelnen Hüllen lösen. 8-10 halbierte Zehen für das Tzatziki zur Seite legen. Restliche geröstete, halbierte Zehen in ein Glas füllen, mit Knoblauchöl bedecken und für ein anderes Gericht (z.B. Pasta) verwenden. Die Schalen wegwerfen.

Die Schlangengurke schälen, halbieren, entkernen und auf einer Reibe in Streifen raffeln. Danach salzen und etwas ziehen lassen.

Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Mit einer Gabel die Knoblauchzehen zerdrücken. Beides zum Joghurt geben.

Die Gurkenstreifen in ein Tuch füllen, über einer Schüssel sorgfältig ausdrücken und unter den Joghurt mischen.

Nach Gusto mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale verfeinern.

Das Fladenbrot aufbacken und portionieren.

Anrichten

Tzatziki in einer Schüssel anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Oliven, Minze oder etwas Salbei garnieren.

Informationen zur Sendung vom 03.11.2023

Griechischer Joghurt mit Knoblauch und Gurke

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Griechischer Joghurt kostet im Kilo 1,99 Euro. Für Knoblauch habe ich 0,71 Euro und für die Gurke 0,75 Euro ausgegeben. Oliven-Bratöl fließt mit 1,50 Euro und natives Öl mit 2,00 Euro in die Rechnung ein. Die Bio-Zitrone ist mit 0,40 Euro angesetzt und Gewürze und Kräuter mit 0,50 Euro. Oliven machen 1,00 Euro und ein Fladenbrot kommt mit 1,89 Euro dazu.

Pro Portion mit Fladenbrot und Oliven: 1,79 Euro

Knoblauch rösten

Viele verfeinern Tzatziki mit rohem Knoblauch. Ich bin da etwas von abgekommen, da ich den gerösteten Knoblauch verträglicher finde. Er verleiht dem Joghurt auch noch etwas mehr Aroma. Am besten immer gleich mehr Knoblauch rösten und in Öl aufbewahren. Die Zehen halten sich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Vor dem Entnehmen sollte das Glas etwas Raumtemperatur annehmen, da Olivenöl im Kühlschrank fest wird. Zum Rösten am besten ein hoch erhitzbares Olivenöl verwenden.

Wenn später der Quark mit Öl beträufelt wird, bietet sich ein natives Öl an.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz