

Veganer Kräuter-"Quark"

Soja Joghurt gibt es von verschiedenen Anbietern. Wie bei ganz normalem Joghurt ist die Konsistenz allerdings viel dünnflüssiger als die von Saurer Sahne oder Quark. Viele bekannte und beliebte Rezepte verlangen aber nach Quark oder Saurer Sahne und funktionieren eben besser, wenn das Grundprodukt eine dickere Konsistenz hat. Was also tun? Die Lösung ist einfach, günstig und ganz leicht: man lässt den Joghurt durch ein Tuch abtropfen. Dadurch dickt er ein. Man muss nur den Volumen Verlust kalkulieren. Wenn ich also ein Rezept habe, das genau nach 500 g Quark verlangt, muss ich ggf. 1000 g Joghurt abtropfen lassen. Erfahrungsgemäss reduzieren sich 500 g Joghurt durch eine Nacht abtropfen auf etwa 300 g.

Zutaten

1 Becher Soja Joghurt

Zitronensaft

Kräuter nach Wahl (Frühlingszwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, etc...)

Salz und Pfeffer

1. Den Soja Joghurt in ein sauberes Küchentuch löffeln. Das Tuch an den Ecken verknoten und aufhängen. Schüsseln drunter! Um das Tropfwasser aufzufangen. Den Joghurt mindestens 2 Stunden, gerne über Nacht abtropfen lassen. Die Konsistenz wird dadurch dicker.

2. Kräuter fein hacken. Unter den verdickten Joghurt mischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecke.

Varianten:

Apfel-Zwiebel "Quark": einen kleinen, säuerlichen Apfel und eine kleine Zwiebel fein würfeln und unter den verdickten Joghurt mischen.

Tzaziki: eine halbe Salatgurke reiben und gut auspressen. Zwei bis drei Knoblauchzehen fein hacken. Alles unter den verdickten Joghurt mische.