



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Tzatziki

Kein Grillfest ohne Tzatziki – zumindest nicht in den 70er und 80er Jahren meiner Jugend. Da wurde Knoblauchjoghurt gereicht als gäbe es kein Morgen mehr. Vor allem mit viel Knoblauch. Mittlerweile kennen ich Griechen und deren Tzatziki ist subtiler als die Rhein Hessischen Hausfrauen Varianten. Wie viel Knoblauch ihr aber am Ende dran tut, ist eure eigene, freie Entscheidung.

Zunächst geht es um den richtigen Joghurt. Griechen verwenden „echten“ Griechischen Joghurt. Der ist stichfester und hat gut 10% mehr fett als bei uns übliche Joghurts. Wenn ich das in vegan nachahmen will, muss ich als Ausgangsprodukt auch etwas relativ Festen wählen. Mittlerweile gibt es ja eine reichhaltige Auswahl.

Zum einen gibt es von der Firma Dr. Oetker die Creme Vega. Führen die meisten Supermärkte. Diese ist an Konsistenz und „Fettgefühl“ an Creme Fraiche angelehnt und wäre daher eine gute Alternative. Da es die aber nur im kleinen Becher gibt, läppert sich der Preis für so eine Schüssel Tzatziki. Die Firma Soyanaanda ist über die meisten Bio Supermärkte zu haben. Die bieten eine vegane Sour Creme, die auch sehr fest ist. Das ist eines meiner Lieblingsprodukte. Allerdings auch nur im kleinen Becher.

Außerdem gibt es mittlerweile eine große Auswahl an veganen Natur-Joghurts – also ohne Frucht oder Süße. Wer keinen Sojajoghurt mag, probiert mal Kokos, Cashew oder Hanfjoghurt aus. Allerdings sind die Joghurts alle flüssiger und weniger fett als das Griechische Original. Also ggf. etwas Raps- oder Sonnenblumenöl zugeben und untermischen. Bitte kein Olivenöl – das verändert den Geschmack zu stark!

Tzatziki ist eigentlich eine Speise für sich. So wie bei uns Kräuterquark. Es ist eher typisch Deutsch es als „Dip“ zu etwas anderem zu reichen. In Griechenland wird es einfach mit Brot gegessen oder auch oft als Teil verschiedener Mezze (kleine Speisen) geeicht.

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 500g Joghurt
- ½ Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Gurke halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben.
2. Die Gurke dann auf der groben Seite der Reibe raspeln.
3. Die Gurkenraspel abgießen und zusätzlich noch etwas ausdrücken, damit sie nicht zu nass sind.
4. Mit dem Joghurt vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

