



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Tsatsiki

Okra gekocht in Öl

Keftedes

Junges Lamm mit Lauch und Artischocken

Zutaten:

Zubereitung:

Tsatsiki

180 g	Joghurt nature (griechisch)	
1/2 Stk.	Salatgurke	
2-3 Stk.	Knoblauchzehen	gepresst
	Salz, Pfeffer	

Die Gurke raffeln (Röstiraffeln) und das Wasser gut abtropfen lassen. Mit dem Joghurt und den andern Zutaten mischen und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Je mehr Knoblauch verwendet wird, desto pikanter wird das Tsatsiki. Im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals gut durchmischen. Mit Oliven oder Peperoni dekorieren.

Tsatsiki wird als kalte Vorspeise mit Brot oder Crackers serviert, passt aber auch ausgezeichnet zu gegrilltem Fisch.

Das Tsatsiki kann problemlos mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.