

Tsatsiki mit Gartenkräuter

Eine frische Beilage für einen heißen Sommertag! Für BG A, B und AB.

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Joghurt (klassisch, aus Schafsmilch oder für BG A und AB Sojajoghurt)
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Salatkräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)
- nach Geschmack 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 Eßl. Olivenöl
- Salz
- [falscher Pfeffer](#)
- Saft einer halben Zitrone oder nach Geschmack

Zubereitung:

Gurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Mit einer Küchenreibe fein raspeln. Kräuter fein hacken, Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln und alles zu der geraspelten Gurke geben. Den Joghurt darüber geben und gut vermischen. Das Olivenöl darüber geben, mit Salz, [falschem Pfeffer](#) und dem Zitronensaft abschmecken. Im Kühlschrank etwa eine Stunde gut durchziehen lassen.

Passt z. B. sehr gut zu gegrilltem Gemüse und Fleischgerichte.

