

Gurkenjoghurt mit frischer Minze

Gurkenjoghurt mit frischer Minze ist eine erfrischende Mischung aus Joghurt und Salatgurke ist die ideale Ergänzung zu vielen herzhaften Speisen. Ich liebe den Gurkenjoghurt Dip und essen ihn zu so gut wie allem, vor allem zu Lamm und Hähnchen Gerichten und Falafel oder einfach zu Pellkartoffeln.

4 PORTIONEN • DAUER < 30 min • SCHWIERIGKEITSGRAD easy • vegetarisch

ZUTATEN

- *½ Salatgurke (200 g)*
- *500g griechischer Joghurt*
- *1 Knoblauchzehe, zerdrückt*
- *1 Prise Cayennepfeffer*
- *1 EL getrocknete Minze*
- *1 EL frische gehackte Minze*
- *2 EL Zitronensaft*
- *½ TL Salz*
- *¼ TL gemahlener weißer Pfeffer*
- *1/2 TL Salz*

ZUBEREITUNG

1. Die Gurken schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die übrigen Zutaten verrühren, die Gurke dazugeben und noch einmal abschmecken. Den Gurkenjoghurt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und gut gekühlt servieren.

▷ Dieser Gurkenjoghurt ist auch der perfekte Dip zu Falafel oder Chicken Wings.