

Griechischer Zaziki



Zaziki - zwei einfache Rezepte mit griechischem Joghurt oder alternativ mit Fetakäse, Quark und Schmand

Zaziki, das eigentlich Tsatsiki geschrieben wird, ist eine Vorspeise aus der griechischen Küche, für die es mittlerweile sehr viele verschiedene Rezepte gibt. Was aber nie fehlen darf ist reichlich Knoblauch.

Ob als Beilage zum Grillen, mit Pellkartoffeln oder [Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen](#), ganz klassisch zu [Bifteki](#) oder Lammkotes oder einfach als Dip zu Gemüse – wir und unsere Kinder lieben Zaziki sehr.

Je nachdem welche Zutaten ich zu Hause habe, gibt es zwei verschiedene Rezepte, nach denen ich meinen Zaziki zubereite.

Zutaten für Zaziki:

- **Zaziki mit Fetakäse und Schmand**
- 250 g Quark
- 100 g Schmand
- 100 g Fetakäse
- ½ grüne Gurke
- beliebige Menge Knoblauch
- Salz
- 1 EL gutes Olivenöl
- **Zaziki mit griechischem Joghurt**
- 250 g griechischer Joghurt
- beliebige Menge Knoblauch

- ½ grüne Gurke
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Arbeitszeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitung

Für beide Variante wäschst du zuerst die Gurke gut ab und raspelst sie dann in eine Schüssel. Gib einen Teelöffel Salz hinzu und lass sie einige Minuten ziehen. Gieße das Wasser ab.

Zaziki mit Fetakäse, Quark und Schmand

1. Gib die geriebene Gurke in eine Schüssel und reibe den Fetakäse dazu.
2. Gib außerdem den Schmand, das Olivenöl und den Quark hinzu.
3. Schäle den Knoblauch und presse ihn hinein. Verwende dabei soviel Knoblauch, wie du gern möchtest. Wenn bei uns die Kinder mit essen nehme ich nur 1/2 Zehe – bereite ich den Zaziki für uns alleine zu, können es nicht genug sein ;-)
4. Verrühre alles gut und schmecke das Zaziki am Ende mit Salz ab. Wer mag, kann auch frische Kräuter wie Dill, Petersilie oder Schnittlauch unterrühren. Das ist dann zwar nicht original, aber trotzdem lecker und gesund.

Zaziki mit griechischem Joghurt

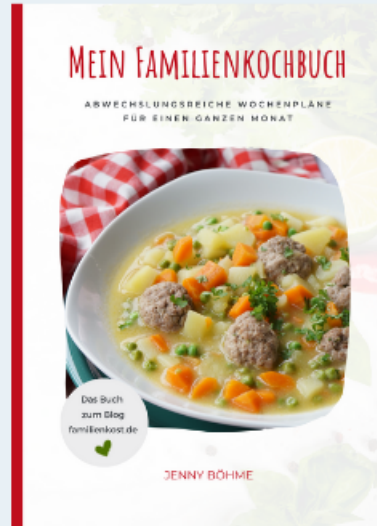
Zaziki mit griechischem Joghurt ist sehr einfach und schnell zubereitet. Verrühre einfach alle Zutaten gut mit der, wie oben beschrieben, ausgepressten Gurke und schmecke dann mit Salz ab.

Auch hier kannst du frische Kräuter ganz nach Lust und Laune zugeben.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Zaziki schmeckt am besten, wenn er gut durchgezogen ist. Du kannst ihn daher wunderbar vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.