

## Zaziki



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*gesund*

### Zutaten:

#### Zaziki mit Fetakäse und Schmand

- 250 g Magerquark
- 100 g Schmand
- 100 g Fetakäse
- ½ Gurke (frisch)
- Knoblauchzehe (Menge nach Belieben)
- Salz
- 1 EL Olivenöl

#### Zaziki mit griechischem Joghurt

- 250 g griechischer Joghurt
- Knoblauchzehe (Menge nach Belieben)
- ½ Gurke (frisch)
- 1 EL Olivenöl
- Salz

**Arbeitszeit:**

ca. 20 Minuten

### Zaziki selber machen - so gehts:

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. Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

