

## Tzatziki, Joghurt-Zitronen-Dip

### Tzatziki

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Kühl stellen: ca. 1 Std. Ergibt ca. 3 dl

- 1 **Gurke** (ca. 400 g), halbiert,  
entkernt, grob gerieben  
1 Teelöffel **Salz**

mischen, in ein Sieb geben, Gurke ca.  
15 Min. ziehen lassen, gut ausdrücken,  
in eine Schüssel geben

- 220 g **griechisches Joghurt**  
1 Esslöffel **Olivenöl**  
2 **Knoblauchzehen**, gepresst

alles daruntermischen

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

würzen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen

**Passt zu:** gebratenen Zucchini, grillierten Lammkoteletts, rohen Gemüse-  
stängelchen, Weissbrot.

**Pro Person:** 9 g Fett, 2 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 446 kJ (107 kcal)

### Joghurt-Zitronen-Dip

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. Ergibt ca. 2 dl

- 180 g **Joghurt**  
2 Esslöffel **Mayonnaise**  
1 **unbehandelte Zitrone**,  
nur 1/2 abgeriebene Schale

alles in einer Schüssel gut verrühren

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

würzen

**Pro Person:** 8 g Fett, 2 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 370 kJ (89 kcal)

