



3 verschiedene Tzatzikirezepte

by Joscha Bastians



Tzatziki kann auch sportlergerecht zubereitet werden.

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. klassischer griechischer Tzatziki (415kcal)

- Zutaten: 2 Personen
 - 250g Sahnejoghurt nach griechischer Art mit 10% Fett (wichtig für die Cremigkeit des Tzatziki)
 - Es gibt Sahnejoghurt nach griechischer Art und griech. Sahnejoghurt (sind 2 versch. Joghurt)
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 1 kleine Salatgurke (geschmacksintensiver)
 - 1 Zweig Dill (frisch oder getrocknet)
 - 1 EL Olivenöl
 - Etwas frischer Zitronensaft
 - Salz und Pfeffer
- Zubereitung:
 1. Joghurt in eine Schüssel geben
 2. Knoblauch mit der breiten Messerseite einmal andrücken, dann von der Schale befreien und auspressen oder ganz klein schneiden
 3. Gurke gründlich abwaschen, Enden abschneiden, halbieren und die wässrigen Kerne mit einem Löffel entfernen
 - Ohne wässrigen Kerne wird der Tzatziki cremiger
 4. Gurke fein zum Joghurt raspeln, sowie Dill klein hacken und ebenfalls hinzugeben
 - Dill ist kein muss
 - Holziger Ast des frischen Dilles entfernen
 5. 1 EL Olivenöl und ein bisschen frisch gepresster Zitronensaft zum Joghurt geben
 6. Anschließend alle Zutaten vermengen, mit Salz/Pfeffer abschmecken und mind. 2 Stunden (besser 24Std.) in den Kühlschrank stellen zum Durchziehen

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel
- Raspel/Küchenreibe
- evtl. Mixer für den Magerquark
- Gewürzmühlen
- Löffel (EL und TL)

Zutaten:

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.meat-n-great.shop

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: [Meat `n` Great](#)

2. Fitnessvariante mit Joghurt 2% Fett (200kcal)

- Zutaten: 2 Personen
 - 250g griechischer Joghurt 2% Fett
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 1 Zweig Dill (frisch oder getrocknet)
 - 1 kleine Salatgurke (geschmacksintensiver)
 - 1 TL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
- Zubereitung:
 1. Joghurt in eine Schüssel geben
 2. Knoblauch mit der breiten Messerseite einmal andrücken, dann von der Schale befreien und auspressen oder ganz klein schneiden
 3. Dill wie oben vom holzigen Ast befreien, klein hacken und hinzugeben
 4. Gurke gründlich abwaschen, Enden abschneiden, halbieren, die wässrigen Kerne mit einem Löffel entfernen und in den Joghurt raspeln
 5. Zum Schluss einen TL Olivenöl hinzugeben, gut verrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken
 6. Das Ganze wie oben mind. 2 Stunden (besser 24 Stunden) in den Kühlschrank

3. Fitnessvariante mit Magerquark (237kcal) → weniger Fett

und viel mehr Proteine als beim 2. Rezept)

- Zutaten: 2 Personen
 - 250g Magerquark
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 1 Zweig Dill (frisch oder getrocknet)
 - 1 kleine Salatgurke (geschmacksintensiver)
 - 1 TL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
- Zubereitung:
 1. Quark in eine Schüssel geben
 2. Knoblauch mit der breiten Messerseite einmal andrücken, dann von der Schale befreien und auspressen oder ganz klein schneiden
 3. Dill wie oben vom holzigen Ast befreien, klein hacken und hinzugeben
 4. Gurke gründlich abwaschen, Enden abschneiden und die **ganze Gurke** zum Quark raspeln
 - Quark ist fester als der 10%ige Joghurt und verträgt etwas mehr Wasser, um eine ähnliche Cremigkeit zu erlangen
 5. Zum Schluss einen TL Olivenöl hinzugeben, gut verrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken
 - Je mehr man den Magerquark rührt, desto cremiger wird er, alternativ kurz einen Mixer nutzen
 6. Das Ganze wie oben mind. 2 Stunden (besser 24 Stunden) in den Kühlschrank