

## Rezept der Woche: Mein langjährig bewährtes Tsatsiki

Mein dreieinhalb Jahre alter Enkel kräht immer, wenn er Pommes in der Nähe hat, "Ziki!" und meint damit diese griechische Köstlichkeit, von der schwer zu sagen ist, ob es eine Soße, ein Paste oder was sonst ist. Genauso schwer zu beschreiben ist, warum alle Menschen (außer Knoblauchallergikern und -abstinenzler) so auf Tsatsiki abfahren. Es muss an dieser Mischung aus aromatisch und frisch liegen. Wenn du ein paar Regeln einhältst, wirst du auch ein leckeres Tsatsiki hinkriegen.

### Die Zutaten:

500 g griechischer Joghurt mit 10% Fett  
1 Schlangengurke (um die 400 g)  
4 Knoblauchzehen  
Salz, schwarzer Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl

### Die Zubereitung:

Erstens: Die Gurke darf NULL Flüssigkeit ans Tsatsiki bringen. Deshalb ist deren Verarbeitung ein bisschen aufwändig. Schäl die Gurke, schneide die Enden ab und halbiere sie längs. Kratz mit einem Teelöffel die Kerne raus. Raffel die Gurkenhälften in ein ausreichend großes Sieb und gib ordentlich Salz drauf. Häng das Sieb in eine passende Schüssel, leg einen Teller auf die Gurkenraspel und beschwer den - z.B. mit einer Konservendose oder einem Glas Gürkchen oder was auch immer. Lass die Konstruktion ca. 20 Minuten in Ruhe. Nimm Teller und Gewicht weg und spül die Gurkenraspel ganz kurz mit kaltem Wasser ab, um überschüssiges Salz zu entfernen. Leg ein Geschirr- oder Passiertuch bereit. Nimm nun kleine Hände voll von dem Gurkenzeug, press es ordentlich aus und leg es auf das Tuch. Zum Schluss drehst du das Tuch immer stärker zu, um auch noch den allerletzten Rest Wasser rauszuholen.

Zweitens: Schwitz den Knoblauch an. Ganz frischer Knoblauch ist scharf, und zu viel Schärfe ruiniert das Tsatsiki. Deshalb wird er bei mir wärmebehandelt (was ihn für empfindliche Mägen auch bekömmlicher macht). Lass einen EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne oder einem kleinen Topf heiß werden (max. Stufe 4 auf dem E-Herd). Press nun die vier Knoblauchzehen ins heiße Öl, lass sie ca. 5~6 Minuten sanft anschwitzen, wobei du sie immer umrührst. Nimm sie aus der Pfanne und lass sie auf einem Tellerchen abkühlen.

Drittens: Zitronensaft ist ein Muss. Viele Rezepte, die man so im Internet findet, erwähnen Zitrone als Würze nicht. Mein Lieblingsgriechenkoch sagte mir mal, Joghurt MUSS immer ein wenig Zitronensaft haben. Wir reden nicht vom Saft einer halben Frucht, sondern von ein paar Spritzern, die gerade bei sehr milden Joghurtsorten ein wenig Säure in die Sache bringen.

Viertens: Pfeffer kann, muss aber nicht. Salz wird meist nicht nötig sein. Andere Gewürze gehören nicht rein. Und Olivenöl aufs Tsatsiki zu träufeln, ist auch nicht nötig.

Fünftens: Rühr den Joghurt mit einem Löffel durch bevor du die Gurkenraspel einarbeitest. Gib

nicht alle Gurkenteilchen auf einmal hinein, sondern esslöffelweise. Kann auch sein, dass du das Gefühl hast, jetzt ist es genug. Dann hör auf dein Gefühl. Schmeck ganz zum Schluss mit den genannten Gewürzen ab. Lass das Tsatsiki mindestens 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank durchziehen. Übrigens: Das Zeug schmeckt natürlich am besten frisch, ist aber meist auch noch am nächsten Tag genießbar - länger wird es sich vielleicht halten, aber der Geschmack ist nach anderthalb Tagen weg bzw. das Bittere setzt sich durch.