

Mast - o - Chiar (persischer Gurkenjoghurt)

500 g Joghurt (3,5% Fett)

1 Salatgurke

2 EL Dill, gehackter (frischer oder TK)

2 EL Minze (Nanaminze), getrocknete

1/2 Zehe Knoblauch(Kann auch weggelassen werden)

1/2 TL Salz

Zubereitung

Den Joghurt gibt man in eine Schüssel und rührt ihn ein wenig um.

Dann die Salatgurke schälen und mit der Küchenreibe, hierbei bitte die großen Löcher wählen, reiben. Das Gurkenwasser wegkippen.

Die gehackten Kräuter mit dem Joghurt vermengen. Den Knoblauch schälen, dazu pressen und alles mit Salz abschmecken. Zum Schluss gibt man die abgetropfte Gurke dazu und rührt nochmals kräftig um, evtl. auch nochmals abschmecken.

Wird gekühlt zu den Hauptspeisen serviert. Kann aber auch gut mit Fladenbrot als Vorspeise gereicht werden.