

Anatolische Rezeptideen zum kalt genießen

i Kühle Speisen an warmen Sommertagen, schnell, leicht zubereitet, gesund und lecker. Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Topfen&Co sind da nicht wegzudenken.

Pürierter Schafskäse

Zutaten für 4 Personen

100 g Schafskäse
150 g Magertopfen
200 g Joghurt (fettarm)
1 gelber Paprika
1 roter Paprika
1 kleine Salatgurke
1 Bund Petersilie
1 TL Paprikamark
1 TL Paprikapulver
½ Zehe Knoblauch
4 EL Olivenöl

Den Schafskäse pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und in das Joghurt rühren. Paprika, Gurke und Petersilie ganz klein schneiden, Knoblauch pressen und zusammen mit den Gewürzen und dem Olivenöl in die Joghurt- Käse-Mischung geben. Alles kräftig durchrühren und mit Vollkornfladenbrot servieren.

Tipp : Nach Belieben 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, dann ist der pürierter Schafskäse besonders erfrischend.

Zubereitungszeit : 30 Minuten
Energieangaben pro Person : 212 kcal

Haydari - Kräuter Käsecreme

Zutaten für 10 Portionen

800 g Joghurt
100 g Schafskäse
100 g Magertopfen
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Dille
½ Bund Minze
2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 scharfer roter Peperoni

Ein feines Sieb über eine Schüssel hängen und Joghurt abtropfen lassen. Schafskäse und Magertopfen in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken, Kräuter waschen, hacken und zugeben. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Alles gut vermischen. Abgetropft Joghurt und Zitronensaft zugeben, gut verrühren, so dass eine geschmeidige Masse entsteht.

Etwa eine Stunde ziehen lassen. Mit feingeschnittenen Peperoni-Ringen und Oliven garnieren.



Tipp: Wenn Sie sich das Abtropfenlassen sparen wollen können Sie für Haydari auch ein griechisches Joghurt nehmen.

Zubereitungszeit : 30 Minuten
Energieangaben pro Portion : 90 kcal.

Joghurt nach anatolischer Art

Zutaten für 8 Portionen

2 Liter fettarme Milch (Kuh-,Schaf-,Ziegenmilch oder auch Mischung)

¼ Liter Joghurt (Kuh-,Büffel-,Schaf-oder Ziegenjoghurt)

Die Milch in einem Topf aufkochen. Wenn sie hochgeht, den Topf wegstellen und ca. ½ Stunde abkühlen lassen bis der Inhalt lauwarm ist. Das Joghurt mit einem Holzlöffel vorsichtig löffelweise in die Milch einrühren. Decken Sie den Topf mit einem gut abdichtenden Deckel zu und wickeln Sie mit einer warmen Decke ein, damit die Restwärme lange erhalten bleibt. Falls der Topf auf eine kalte Unterlage gestellt wird, legen Sie ein Tuch unter - ca. 8-9 Stunden an einem lauwarmen Ort so stehen lassen, dann kühl stellen.



Tipp: Schmeckt auch gut zu Obst oder als Basis für ein Salatdressing

Zubereitungszeit : 1 Stunde (Wartezeit 10 bis 12 Stunden)
Energieangaben pro Portion : 137 kcal.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/6PZKJRT>