

Rezepte rund um gute Zutaten:  
Hervorragende Produkte  
herzustellen macht ebensoviel  
Freude, wie hervorragende  
Produkte zu verwenden.  
Lassen Sie sich schmecken, was  
viele kleine Ideen ohne großen  
Kostenaufwand bereithalten!  
[www.alisseos-olivenoel.de](http://www.alisseos-olivenoel.de)

# Alisseos

Extra Natives Olivenöl - und mehr



## Tsatsiki

---

**Level 1:** Wir nehmen und verrühren  
**250g** eines leckeren, **sahnigen Joghurts** (vorzugsweise  
griechischer) mit  
**3-4 Esslöffel** natives **Olivenöl** extra lecker,  
**Meersalz** nach Geschmack und  
**1-3** gepresste **Knoblauchzehen**; je nach Größe und Frische  
die Menge bitte dem eigenen Geschmack anpassen!



**Level 2** Wir nehmen eine  
vielleicht krumme, vielleicht  
kleine, in jedem Fall aber eine  
**nach Gurke schmeckende**  
**Gurke**,  
reiben davon **ca.70 Gramm**,  
die wir mit ein wenig Salz  
bestreuen.

Nach wenigen Minuten können  
wir die geriebene Gurke dann  
kräftig mit den Händen  
ausdrücken, so dass sie ihren  
**Wasseranteil möglichst**  
**komplett verliert**, und dem  
Tsatsiki zufügen.

**Level 3** ist eine Tsatsiki-Erweiterung, die Ihr immer wieder auch in griechischen  
Tavernen finden könnt:

Wir **reiben** eine kleine, **schmackhafte Möhre** als Zugabe - nicht zu viel, der  
Geschmack darf nicht dominieren!

**Level 4** birgt 2 Überraschungen: einen **Teelöffel Meerrettich** und ganz wenig,  
**feingehackten Dill!**

**Level 5** ist der kleine große Auftritt eines viel zu vernachlässigten Gewürzes: Knackt  
die Schale einer **schwarzen Kardamom**; dies ist die Kapsel Frucht eines  
Ingwergewächses. Darin befinden sich die Samen, von denen wir - Vorsicht bei der  
Dosierung! - **2-4 Stück mörsern** und dem Tsatsiki unterrühren.

Cool übrigens, dass man nach Level 1 auch dieses oder jene Level überspringen, oder  
sich noch ein neues dazu erfinden kann... :-)

**Guten Appetit!**