

Labneh

Zutaten:

- 500 g Bio-Nature-Joghurt (oder Griechisches Joghurt oder 250 g Natur-Joghurt gemischt mit 250 g Geissmilch-Joghurt)
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

Ein grösseres, feines Sieb in eine Schüssel stellen. Das Sieb mit einer Gaze (Windel, Mulltuch) auslegen. Das Joghurt hineingeben und das Tuch über dem Joghurt zusammenfallen, bzw. die Ecken des Tuchs mit einem Faden zusammenbinden. Die Schüssel zum Entwässern des Joghurts für 24 bis 36 Stunden in den Kühlschrank stellen. Allenfalls zwischendurch mal die Flüssigkeit abgiessen. Das Sieb mit dem Labneh darf nicht im Wasser stehen.

Nach 24 bis 36 Stunden das Labneh aus der Windel nehmen und auf einen Teller legen. Nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und frischem Oregano würzen. Gut passen auch Chili-Flocken, Zataar (Gewürz aus der nordafrikanischen Küche oder Schnittlauch).

Labneh ist sehr vielseitig verwendbar: Servieren Sie es mit frischem Weissbrot zu einem Gurken – oder Tomatensalat oder geben Sie es als Brotaufstrich in Ihr Sandwich.

Labneh passt aber auch als Beilage zu grilliertem Gemüse, zu Fleisch oder Fisch.