

Labneh

Zutaten:

- 500 g Bio-Vollmilch-Joghurt (alternativ: griechisches Joghurt , Joghurt aus Geissen- oder Schafmilch)
- ½ TL Salz

Zubereitung:

Ein grösseres, feines Sieb in eine Schüssel stellen. Das Sieb mit einer Gaze (Windel, Mulltuch) auslegen.

Das Jogurt ins Sieb geben und das Tuch über dem Joghurt zusammenfalten, bzw. die Ecken des Tuchs locker zu einem Bündel verknoten.

Die Schüssel mit Sieb und Joghurt zum Entwässern des Joghurts für 24 bis 36 Stunden in den Kühlschrank stellen. Allenfalls zwischendurch mal die Flüssigkeit abgiessen. Das Sieb mit dem Joghurt 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 arabischen und nordafrikanischen Küche) oder Schnittlauch.

Labneh ist sehr vielseitig verwendbar: Servieren Sie es mit frischem Sauerteigbrot zu einem Gurken – oder Tomatensalat (im Sommer, wenn Gurken und Tomaten Saison heben) oder geben Sie es als Brotaufstrich in Ihr Sandwich. Labneh passt aber auch als Beilage zu grilliertem, gebratenem oder gedünstetem Gemüse.