

# Tarator – bulgarische Suppe

Tarator ist eine kalte Suppe aus bulgarischem Joghurt, Gurken, Knoblauch, gehacktem Dill, Sonnenblumenöl, Walnüssen und etwas Wasser oder Eis. Es gibt jedoch zahlreiche Sorten dieser erfrischenden Suppe, so dass einige Zutaten weggelassen werden können, während andere hinzugefügt werden können - Nüsse werden manchmal durch Brot und Gurken manchmal durch Karotten oder Salat ersetzt.

Eine als einfacher Tarator bekannte Sorte wird mit Essig und Wasser anstelle von Joghurt hergestellt. Die Suppe wird immer gut gekühlt serviert und ist besonders an heißen Sommertagen beliebt.

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Salatgurken
- 14 Knoblauchzehen
- 20 Walnüsse
- 1000 g Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 2 Bund Dill
- Salz
- 4 Tassen Wasser



## Zubereitung:

Die Salatgurken schälen und ganz fein schneiden. Alternativ können die Gurken geraspelt werden.

Die Knoblauchzehen fein hacken oder pressen.

Die Walnüsse fein hacken oder raspeln und Dill fein schneiden.

Den Joghurt mit einem Mixer gut verrühren, die Knoblauchzehen, die Walnüsse, die Salatgurke und das Olivenöl hinzufügen. Mit Salz abschmecken. Alles gut verrühren und mit 2 Tassen Wasser verdünnen.

Tarator mit fein geschnittenem Dill bestreuen und gut gekühlt servieren. Himmlisch!

Guten Appetit - Приятен апетит!