

Rezept für Saucen auf Joghurt-Basis

Zutaten

2	Knoblauchzehen
1-1,5 Becher	Joghurt oder Sauerrahm
1 Schuss	Zitronensaft
1/2 TL	Olivenöl
	Frische Kräuter nach Wahl



Zubereitung

1. Hackt die Knoblauchzehen fein und mischt diese mit 1 bis 1,5 Bechern Joghurt bzw. Sauerrahm, einem Schuss Zitronensaft, dem Olivenöl und frischen Kräutern nach Wahl.
2. Schmeckt die Sauce anschließend mit (Meer-)Salz und frisch gemahlenem Pfeffer ab.

Tipp: Um eine **mediterran-orientalisch** inspirierte Variante zu erhalten, verwendet am besten griechischen Joghurt und hebt zusätzlich zur Grundsauce noch eine ½ geschälte und fein geriebene Salatgurke unter.