Chili-Knoblauch-Dip

Süß. Scharf. Sauer. Ein guter Chili-Knoblauch-Dip bringt Feuer ins Essen und hat gleichzeitig die perfekte Balance. Die Kombination aus frischem Limettensaft, Sojasauce und Fischsauce macht die Sauce besonders aromatisch. Wir genießen den Dip am liebsten zu asiatischen Teigtaschen wie Bánh bao (vietnamesischen Hefeklößchen) und Nudelgerichten.



Chili-Knoblauch-Dip | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 2 Esslöffel Limettensaft | 2 Esslöffel Sojasauce | 1 Esslöffel (vegane) Fischsauce | 1 Esslöffel brauner Zucker | 1 kleine Knoblauchzehe | 1 Thai-Chili



Chili-Knoblauch-Dip | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (2 Minuten): 1. Limettensaft mit Sojasauce und Fischsauce vermengen und den braunen Zucker darin auflösen. 2. Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden und zur Sauce geben. 3. Chili in feine Ringe schneiden (Kerne entfernen, wenn du es weniger scharf magst) und unterrühren.

Dazu passen hervorragend: Bánh baos! Jetzt noch mehr asiatische Rezepte oder weitere Dip-Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 43 Kalorien | 0,1 Gramm Fett | 8,5 Gramm Kohlenhydrate | 2,7 Gramm Eiweiß