Joghurt-Sauce mit Minze

Cremig. Kühl. Erfrischend. Joghurt-Sauce ist der perfekte Kontrast zu scharfen oder deftigen Gerichten. Damit passt sie perfekt zu Falafel, Bifteki, Kebab und Köfte. In wenigen Sekunden zusammengemischt, kannst du so deine Gerichte verfeinern oder sie als Dip nutzen. Frische Minze schmeckt besonders erfrischend, aber falls du keine zur Hand hast, kannst du problemlos auch getrocknete verwenden.



Joghurt-Sauce mit Minze | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 400 Gramm (veganen) griechischen Joghurt | 1 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Zucker | 2 Teelöffel getrocknete Minze oder 10 Gramm frische Minze fein gehackt



Joghurt-Sauce mit Minze | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (1 Minute): 1. Joghurt mit Salz, Zucker und Minze vermengen und bis zum Servieren kalt stellen.

Jetzt noch mehr orientalische Rezepte, Rezepte mit Joghurt und weitere Dips und Saucen entdecken!

Nährwerte/Portion: 61 Kalorien | 0 Gramm Fett | 5,9 Gramm Kohlenhydrate | 5,1 Gramm Eiweiß