

Knoblauchsoße



Zutaten für Knoblauchsoße Rezept:

- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Schmand
- 50 g Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- 1 Gewürzgurke
- 2 EL Gurkenwasser
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

Knoblauchsoße selbst machen

Zubereitung:

1. Presse den Knoblauch in eine Schüssel. Schneide die Gewürzgurke sehr klein und gib sie dazu.
2. Gib Schmand, Joghurt, Senf und Gurkenwasser hinzu und rühre alles cremig. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
3. Stelle die Sauce bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

Für meine Knoblauchsoße brauchst du rohen Knoblauch. Wer einen etwas milderen Geschmack erzielen möchte, kann die Zehen aber auch in einem Löffel Olivenöl anbraten bzw. rösten. Das bringt nicht nur leckere Aromen in die Soße, sondern macht sie auch etwas bekömmlicher. Achte beim Anrösten darauf, dass der Knoblauch nicht dunkel wird - dann schmeckt er bitter.

Knoblauchsoße mit Joghurt

Die Verwendung von Knoblauchsoße im kulinarischen Sinne geht mindestens bis ins Mittelalter zurück. Daraus ergaben sich verschiedenste Rezepte, die auch heute noch je nach Vorliebe des Landes und der Region zubereitet werden. Von Aioli über Zaziki bis zu Agliata - die Menschen lieben Knoblauchsoße! Mit einer Portion Naturjoghurt ist meine Soße im Verhältnis zu anderen, fettigeren Knoblauchdips relativ leicht. Wer den Fettgehalt noch weiter reduzieren möchte, greift einfach zu mehr (fettarmem) Joghurt als Schmand. Das schmeckt trotzdem richtig lecker und kann mit gutem Gewissen verspeist werden.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

