

Fruchtige Jogurt-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

150 g fettarmer Jogurt
2 EL Raps- oder Olivenöl
2 EL heller Balsamico-Essig
1-2 TL Konfitüre (z. B. Johannisbeere oder Pfirsich)
2 Pfirsiche, 1 Mango oder $\frac{1}{4}$ Ananas
Salz, Pfeffer



(Foto: © angelo.gi - Fotolia.com)

Zubereitung:

- Den fettarmen Jogurt mit Öl, Essig, Konfitüre verrühren. Obst würfeln und unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Varianten:

1. Mit Curry- oder Ingwerpulver abschmecken.
2. Eine Frühlingszwiebel klein schneiden und unterrühren.
3. Statt Konfitüre Mangochutney oder Preiselbeeren (Glas) verwenden.
4. Statt Essig Zitronensaft verwenden.
5. Frisch gehackte Petersilie unterheben.



(Foto: © Kathrin Uhlenbruch - Fotolia.com)

Passt gut zu:

- Blattsalaten
- Mais
- Karotten
- Chicorée
- Salaten mit gebratenem Geflügel, gebackenen Ziegenkäse oder Krabben