

Jogurt-Kräuter-Sauce



(Foto: © Silvia Bogdanski - Fotolia.com)

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g fettarmer Jogurt
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 4 EL frische, gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Zubereitung:

- Den fettarmen Jogurt mit Öl, Zitronensaft, Senf und den frischen Kräutern vermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Varianten:

1. 1 hartgekochtes Ei hacken und unterrühren.
2. Eine Frühlingszwiebel klein schneiden und unterrühren.
3. Statt Zitronensaft Essig verwenden.

Passt gut zu:

- Blattsalaten
- Gurken
- Ofenkartoffeln