

Knoblauchsauce mit Sojajoghurt

Mit dem Rezept für eine Knoblauchsauce mit Sojajoghurt lässt sich ganz schnell ein Dip zubereiten, der wunderbar vielseitig einsetzbar ist und super schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

Für die vegane Mayonaise

| | |
|---------|-------------------------|
| 240 ml | neutrales Pflanzenöl |
| 90 ml | Sojaschlagobers |
| 60 ml | Wasser |
| 0.5 EL | Apfelessig |
| 0.5 TL | Agavendicksaft |
| 1.5 TL | Senf |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |

Für die Sauce

| | |
|-------|-------------------|
| 100 g | Sojajoghurt natur |
|-------|-------------------|

| |
|----------------------------------|
| 4 Stk. Knoblauch |
| 1 Prise Kräutersalz |
| 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

1. Für die **Knoblauchsauce mit Sojajoghurt** als Erstes, Sojaschlagobers zusammen mit Wasser, Essig, Agavendicksaft und Senf in eine Schüssel geben und alles mit einem Stabmixer durchmischen. Während des Mixens, langsam das Öl einfließen lassen. Weitermischen, bis sich eine feste Creme ergibt. Zuletzt die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In die Mayonnaise dann nach und nach den Sojajoghurt einrühren. Den Knoblauch schälen, über der Creme auspressen und gut durchmischen.
3. Die Knoblauchsauce dann noch mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Gleich servieren.

Tipp

Die Knoblauchsauce mit Sojajoghurt passt wunderbar zu gegrilltem Gemüse. Sie schmeckt aber auch hervorragend zu Kartoffeln oder geröstetem Weißbrot. In den Dip kann auch noch eine fein geriebene Salatgurke gegeben werden – schon hat man einen feinen Zaziki.