

Sauce/Dip zu verschiedenen Gerichten wie Z.Bsp. Pellkartoffel oder Ofengemüse (4-6 Personen)

*Eingereicht von Herrmann Kast: Dieses Rezept ist für mich deshalb nachhaltig, weil mit einem Grundrezept viele Varianten möglich sind und weil man "den Rest als Quarkspeise noch löffeln kann."*

Zutaten in Bioqualität

500 gr. Quark, 20%  
300 gr. Joghurt  
Sahne  
Senf  
Meerrettich  
1 Bund Petersilie oder Schnittlauch  
1 mittlere Zwiebel  
Weitere Zutaten siehe Variationen!

Zubereitung:

Quark und Joghurt verrühren. Nach Belieben mit etwas Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf 6 Schälchen verteilen (ca. 3 Esslöffel pro Schälchen).  
*Die Mengenangaben können je nach eigenem Geschmack variieren! Ausprobieren!*

Senfsauce

Unter die Masse 1 Esslöffel Senf rühren.

Meerrettichsauce

Meerrettich, je nach gewünschter Schärfe, aus der Tube unter die Masse rühren.

Kräutersauce

Petersilie oder Schnittlauch fein hacken und unter die Masse rühren.

Zwiebelsauce

Zwiebel fein hacken und in der Pfanne mit etwas Öl hellbraun rösten, danach unter die Masse rühren.

Cumberlandsauce

1 Esslöffel Johannisbeermarmelade unter die Masse rühren.

Vorteil dieser selbstgemachten Saucen:

Was übrig bleibt kann später als Quarkspeise oder Brotaufstrich gegessen werden!

*Variationen: Der eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!*

Honigsauce – mit Honig

Knoblauchsauce – 2-3 Knoblauchzehen klein hacken und unter die Masse rühren

Walnusssauce – mehrere Walnüsse im Mixer fein mahlen, dann unter die Masse rühren.

Paprikasauce – eine viertel bis halbe Paprika mixen und unter die Masse rühren.