

Rezept

Honig-Chili-Dressing

Ein Rezept von Honig-Chili-Dressing, am 08.02.2025

Zutaten

1 Knoblauchzehe	50 g Joghurt (3,5 % Fett)
½ Msp. Sambal Oelek (ersatzweise ½ gehackte rote Chilischote)	1 EL Honig
1 EL Olivenöl	2 EL Apfelessig
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 6 g F, 1 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Knoblauch, Joghurt, Sambal Oelek, Honig und Essig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Olivenöl unterschlagen und das Dressing mit Salz abschmecken.
2. Das Dressing passt mit seiner dezenten Schärfe gut zu gemischten Blattsalaten. Wer's herzhaft mag, kombiniert dazu noch Fleisch, Geflügel oder Fisch.