Rezept

Joghurtmarinade

Ein Rezept von Joghurtmarinade, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
¼ TL	Salz
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel
250 g	Joghurt (3,5 % Fett)
¼ TL	Pfeffer
3 Stängel	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 4 g F, 5 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem gemahlenen Kreuzkümmel würzen.

2. Die Petersilie kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und hacken, anschließend unter die Marinade rühren.