

Rezept

Knoblauch-Honig-Sauce mit Koriander

Ein Rezept von Knoblauch-Honig-Sauce mit Koriander, am 15.12.2025

Zutaten

1-2 TL Kreuzkümmel

1 Bund Koriandergrün

2 TL heller, klarer Honig (z. B. Akazienhonig)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

250 g griechischer Joghurt (10 % Fett, oder je 125 g Vollmilchjoghurt und Schmand)

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Kreuzkümmel rösten, abkühlen lassen und fein mahlen. Knoblauch schälen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Joghurt mit dem Honig glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch dazupressen. Kreuzkümmel und Koriandergrün unterheben.