

## Rezept

# Knoblauch-Honig-Sauce mit Koriander

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

## Zutaten

<b>1-2 TL</b> Kreuzkümmel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	<b>250 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett, oder je 125 g Vollmilchjoghurt und Schmand)
<b>2 TL</b> heller, klarer Honig (z. B. Akazienhonig)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

## 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.