

Rezept

Knoblauchpüree

Ein Rezept von Knoblauchpüree, am 11.06.2026

Zutaten

2 ganze Knoblauchknollen	0,25 Bund 1/4 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer aus der Mühle	100 g Sahne
1 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 vor einem freien Tag: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Knoblauchknollen waschen und quer halbieren, von der oberen Hälfte den Stängel abschneiden. Die Hälften mit der offenen Seite nach oben in eine hitzebeständige Form legen.
2. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und mit dem Olivenöl mischen. Den Knoblauch salzen, pfeffern und das Petersilienöl darüber löffeln. In den Ofen (Umluft 160 Grad) auf die mittlere Schiene schieben und etwa 30 Minuten backen, bis das Knoblauchfleisch schön weich ist.
3. Knoblauch mit der Messerspitze aus den Häuten lösen und mit der Sahne im Mixer fein pürieren. Entweder im Topf noch einmal kurz erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Oder gleich abschmecken und lauwarm oder kalt essen.