Rezept

Mediterranes Sojadressing

Ein Rezept von Mediterranes Sojadressing, am 30.05.2025

Zutaten

½	Knoblauchzehe
125 ml	Sonnenblumenöl
	Salz
1 Msp.	Chilipulver
5	grüne mit Mandeln gefüllte Oliven
2 Stängel	Basilikum
50 g	Sojadrink
1 EL	Sojajoghurt
	Pfeffer
6	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
5	schwarze Oliven (ohne Stein)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, grob hacken. Mit Sojadrink im hohen Rührbecher fein pürieren. Das Öl im dünnen Strahl zulaufen lassen, dabei weiterpürieren und den Stab immer wieder von unten nach oben bewegen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

2. Sojajoghurt unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Tomaten und Oliven möglichst fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Alles unter die Sojacreme rühren und möglichst noch kurz ziehen lassen.