Vegane Knoblauchsoße

Zutaten für etwa 135 g

- 50 g Joghurt, z.B. Sojajoghurt (vegane Variante) oder Naturjoghurt (vegetarische Variante)
- 1 sehr kleine Zwiebel, z.B. Schalotte
- 75 g vegane/vegetarische Mayonnaise oder vegane/vegetarische Kräuterremoulade
- 1 sehr kleinen Spritzer Agavendicksaft
- 2 kleinere Knoblbauchzehen
- 1 EL Pflanzendrink, z.B. Haferdrink (vegane Variante) | alternativ: 1 EL Milch (vegetarische Variante)
- etwa 2 EL frische oder getrocknete Kräuter, z.B.Petersilie und/ oder Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Hilfsmittel:

- Küchenmesser
- Schneebesen oder Rührlöffel
- Schüssel
- Knoblauchpresse oder Knoblauchreibe

Nährwertangaben pro 100 g (vegane Variante) : 139 kcal | 7 g KH | 4 g E | 10 g F

Nährwertangaben pro 100 g (vegetarische Variante) : 142 kcal | 7 g KH | 4 g E | 10 g F

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel vorbereiten: Den Knoblauch schälen und entweder fein reiben oder pressen. Die Zwiebel ebenfalls schälen und sehr fein hacken.

2. Knoblauchsoße fertigstellen: Dafür alle Zutaten in eine Schüssel füllen und gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Im Anschluss für etwa 50 bis 70 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Danach noch einmal verrühren und ggf. mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit @waf.foodies oder #waffood #wafvegan #wafveggie #wafkochen #wafbacken

Lagerung und Haltbarkeit

Die vegane/vegetarische Knoblauchsoße im Kühlschrank aufbewahren. Am besten in einem Schraubglas oder einem Behälter mit Deckel lagern. Die Knoblauchsoße innerhalb von etwa 3 bis 5 Tagen verzehren.

