

Tzatziki- / Bananen- Sauce

Dips für Fisch und Fleisch

Für 4 Personen

Tzatziki-Sauce:

100g Quark

1/2 Becher geschlagene süße Sahne

2 Knoblauchzehen fein gehackt oder gepreßt

100g frische Salatgurke

Zitronensaft, Salz oder (Fondor), 1 Prise Zucker, Pfeffer, Schnittlauch

Quark mit der geschlagenen Sahne vermischen. Knoblauch dazu. Die geschälte, in Würfel geschnittene Gurke unterziehen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und in ein Schälchen füllen.

Bananen-Sauce:

150g saure Sahne

1/2 Tasse Mayonnaise

2 EL Mango-Chutney

2 EL Orangensaft, 1 TL Zitronensaft

1 EL mittelscharfer Senf

1 reife Banane

2 EL Curry

Salz

Saure Sahne + Mayo vermischen. Curry im Topf 1 min. bei kleiner Hitze rösten. Mit Orangen-/Zitronensaft ablöschen. Abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten und die zerdrückte Banane beifügen. Mit Salz abschmecken und in ein Schälchen füllen. (1 Stunde ziehen lassen)

Wir wünschen guten Appetit!

