

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)  
Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Joghurt-Kräuter-Sauce: 30 kcal

2 geh. El Joghurt, 1,5 % Fett, 50 g  
1 TI Zitronensaft  
1 Msp. Senf  
1 El frische, gehackte Kräuter, Salz.  
Paßt zu allen Gemüsesorten.

## Kräuter-Marinade: 69 kcal

1 TI Öl  
1 El Essig  
1 El Wasser  
½ Zwiebel, 25 g fein gehackt  
1 TI Senf  
1 TI frische, gehackte Kräuter  
Pfeffer, Salz  
Paßt zu allen Gemüsesorten.

## Joghurt-Nuss-Sauce: 62 kcal

2 geh. El Joghurt, 1,5 % Fett, 50 g  
1 TI Zitronensaft  
1 El Petersilie od. Dill  
5 g Haselnüsse, gem.  
Paßt zu gelben Rüben, Fenchel, Chicoree, Staudensellerie,  
Blumenkohl, Chinakohl, Eisbergsalat.

## Joghurt-Orangen-Sauce: 38 kcal

1 geh. El Joghurt, 1,5 % Fett, 25 g  
1 TI Zitronensaft  
1 TI Orangensaft  
¼ Apfel, 25 g, in die Sauce reiben  
¼ Orange, 25 g, in kleinen Stückchen zur Sauce geben.  
Paßt zu Sellerie, gelben Rüben, Eisbergsalat, Kopfsalat, Chicoree.

Sauce Vinaigrette: 66 kcal

1 TI Öl

1 El Essig

1 El Wasser

1 El Kräuter

¼ Zwiebel, 10 g fein gehackt

½ Tomate, 25 g in Stücke geschnitten

1 kl. Gewürzgurke, 25 g, in Würfel geschnitten.

Passt zu Paprika, Blattsalat.