



BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN

Ortsverband Hochstadt / Aisch

Altstadtfest Höchstadt an der Aisch 2025

Diese drei einfachen Saucen-Rezepte habe ich für unsere frisch geschnittenen Pommes entwickelt. Wenige Zutaten und einfach nachzumachen. Achtet auf gute regionale Zutaten – dann klappts. Wir haben für das Höchstadter Altstadtfest nur Zutaten in Bio-Qualität und wenn möglich aus regionaler Herkunft verwendet.

Avocado-Dip

- 1 Avocado
- 120 g Joghurt griechischer Art
- 1 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Petersilie (glatt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Avocado mit Joghurt cremig rühren, Limettensaft und Öl zugeben. Knoblauch fein hacken, Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème-fraîche-Dip

- 200 g Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Sauerampfer, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten glatt rühren, Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Küchen-Nerds: Knoblauch fein hacken statt quetschen



Ich quetsche den Knoblauch nicht durch eine Presse oder mit dem Messerrücken, sondern hacke ihn mit einem scharfen Messer. Dadurch entsteht ein runder, milder Knoblauchgeschmack. Im Knoblauch ist Alliin, welches enzymatisch zu Allicin umgewandelt wird – das macht ihn schärfer und manchmal bitterer. Durch Quetschen entsteht

kurzfristig mehr Allicin, das sich jedoch schneller verflüchtigt. Beim Hacken bleibt die Wirkung etwas stabiler, da der enzymatische Prozess langsamer verläuft.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Aioli

- 150 g Mayonnaise
- 100 g Crème fraîche oder Schmand
- 1 EL mildes Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 5 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Mayonnaise mit Crème fraîche verrühren, gehackten Knoblauch und Zitronensaft einarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.