

3 LECKERE 5 MINUTEN-GRILL-DIPS / BROTAUFSTRICHE



Diese 3 Dips lassen sich im Handumdrehen zubereiten. Avocado-Guacamole-Dip, Paprika-Feta-Dip und Tomaten-Chili-Dip.



Zubereitungszeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 1

ZUBEREITUNG AVOCADO-GUACAMOLE-DIP

Halbiere die Avocado, entferne den Kern und nehme das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel heraus. Füge Zitronensaft, Salz, Olivenöl, Joghurt und Pfeffer hinzu und zerstampfe alles gründlich mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer. Reibe den Knoblauch fein und füge ihn hinzu. Halbiere die Tomate, entferne den kernigen Bereich und würfle den Rest fein. Vermische alle Zutaten gut miteinander. Der Dip hält sich gekühlt ca. 2 Tage.

ZUBEREITUNG PAPRIKA-FETA-DIP

Schneide die Paprika in grobe Stücke. Püriere sie mit dem Fetakäse, Oregano, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer fein. Füge Frischkäse und Salz hinzu und vermische es. Der Dip hält sich gekühlt bis zu 1 Woche.

ZUBEREITUNG TOMATEN-CHILI-DIP

Übergieße die getrockneten Tomaten mit kochendem Wasser und lasse sie für 10 Min. quellen. Drücke sie anschließend aus. Püriere sie gemeinsam mit dem Käse, Olivenöl, der Schalotte, der Chili-Schote und dem Pfeffer fein. Füge den Frischkäse hinzu und rühre ihn ebenfalls ein. Der Dip hält sich gekühlt bis zu 1 Woche.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Die Dips schmecken als Brotaufstrich oder auch als Beilage beim Grillen oder Kochen hervorragend.

ZUTATEN FÜR JEWEILS 1 GLAS MIT CA. 220 ML:

AVOCADO-GUACAMOLE-DIP:

- 1 Avocado
- ½ Zitrone (Saft)
- ¼ TL Salz
- ½ TL Olivenöl
- ½ EL Joghurt (3,5 %)
- 1 Pr. Pfeffer
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Tomate

PAPRIKA-FETA-DIP:

- ½ Spitzpaprika (rot)
- 100 g Schafskäse
- ½ TL Oregano
- ½ TL Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch (bis zu)
- Pfeffer
- 100 g Frischkäse
- 1 Pr. Salz

TOMATEN-CHILI-DIP:

- 50 g getrocknete Tomaten
- 100 g Schafskäse
- 1 TL Olivenöl

3 LECKERE 5 MINUTEN-GRILL-DIPS / BROTAUFSTRICHE



- 1 kl. Schalotte
- 1 Chili-Schote
- Pfeffer
- 100 g** Frischkäse