

Drei Dip-Varianten

Zutaten:

Dattel-Curry-Dip

- 150g Frischkäse
- 100g Creme fraiche
- 8-10 Softdatteln
(je nach Größe der Datteln und
individuellem Geschmack)
- ½ -1 Knoblauchzehe
- ½-1 TL Salz
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Pfeffer

Paprika-Hummus

- 140 g Kichererbsen
(aus der Dose/ dem Glas)
- 1 ½ rote Paprika
- ½ - 1 Knoblauchzehe
- 1 gehäufte TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Saft von ½ Zitrone
- 2 TL Olivenöl
- 3 Cherrytomaten oder
getrocknete Tomaten
- Schnittlauch

Tzatziki

- 250g Quark
- 1 EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Gurke (oder eine
kleine ganze Gurke)
- ½ Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- Saft von ½ Zitrone
- Petersilie
- Schnittlauch

Rezept:

Für das Herstellen der Dips ist ein Food-Prozessor oder ein Mixer empfehlenswert. Sollten Sie keinen Mixer besitzen, können die Dips auch mit dem Pürierstab oder händisch hergestellt werden, dies bedarf lediglich etwas mehr zeitlichem Aufwand.

Um den *Dattel-Curry-Dip* herzustellen, werden alle oben aufgelisteten Zutaten in den Mixer gegeben und miteinander vermengt, bis sie eine homogene Masse ergeben bzw. die Datteln in sehr kleine Stücke zerkleinert worden sind. Variieren Sie die Anzahl der Datteln je nach Größe der Datteln und individuellem Geschmack. Je nachdem wie süß der Dip sein soll, sind 8 bis maximal 12 Datteln empfehlenswert. *Die oben angegebenen Würzmengen sind Empfehlungen, schmecken Sie die Dips nach individuellem Belieben gerne noch einmal ab.*

Dips auf der Grundlage von Kichererbsen werden Hummus genannt. Um den *Paprika-Kichererbsen-Dip* herzustellen ist es empfehlenswert die Kichererbsen zunächst abzugießen und anschließend in einer Schüssel mit warmem Wasser von ihrer Haut zu befreien. In der Schale der Hülsenfrucht befinden sich viele ballaststoffreiche Fasern, welche zum Teil jedoch schwer verdaulich sein können, weshalb es besser ist, diese zu entfernen und die Kichererbsen im Nachgang noch einmal abzuwaschen. Im nächsten Schritt werden die

Paprikas in kleine Stücke geschnitten und mit etwas Olivenöl vermischt, bevor sie auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilt werden. Dieses kommt dann bei 220 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 15-20 Minuten in den Ofen, bis die Paprikas beginnen leicht Farbe anzunehmen. Nachdem die Paprikas auf Zimmertemperatur heruntergekühlt sind, können sie zusammen mit den Kichererbsen und den restlichen oben aufgelisteten Zutaten – bis auf den Schnittlauch – in den Mixer gegeben und zu einer Masse verarbeitet werden. Der Schnittlauch wird erst zum Schluss hinzugefügt bzw. klein geschnitten händisch untergerührt.

Der selbstgemachte *Tzatziki* kann problemlos auch per Hand zusammengestellt werden. Möchten Sie auch hier Ihren Mixer nutzen, achten Sie darauf, dass sie die Zutaten nicht zu lange mixen, da die einzelnen Komponenten in kleinen Stücken noch erhalten bleiben und keine homogene Masse bilden sollen. Für die Zubereitung werden die Zwiebel und der Knoblauch gewürfelt bzw. gehackt und die Kräuter kleingeschnitten. Die Gurke wird in dünne längliche Streifen geschnitten. Nun können alle Zutaten entweder kurz in den Mixer gegeben oder per Hand zum Tzatziki-Dip angerührt werden.

Die Dips sollten kühl gelagert werden und können zum Beispiel wunderbar zum Grillabend dazu serviert oder mit Gemüsesticks oder Ofengemüse und -kartoffeln kombiniert werden. Der Paprika-Hummus eignet sich zudem auch gut als Grundlage für eine Nudelsauce.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und viel Spaß beim „Dippen“!

*Hintergrundmusik Video – Song: "Lakey Inspired - Blue Boi [Lofi]" is under a Creative Commons (CC BY-SA 3.0) license.
Music promoted by BreakingCopyright: <https://youtu.be/wnOoqdcf7zU>