

Rote Bete-Feta (ca. 4 Portionen)

Zutaten :

- 3 Rote Bete *vorgekocht*
- 250g Feta Käse / Weißkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

- Die Beten in grobe Stücke schneiden.
- Beide Zutaten, die Beten und den Feta Käse in einen Stabmixer geben und alles zu einer Creme pürieren.
- Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Notizen:

Den Aufstrich nach Belieben noch mit einem Schuss Olivenöl verfeinern. Auch klein geschnittener Apfel schmeckt toll.

Kräuterquark (ca. 8 Portionen)

Zutaten :

- 500g Magerquark
- ½ Bund Kräuter mix (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- ½ Zwiebel
- 100g Creme Fraiche/Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

- Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill und Petersilie von den groben Stielen befreien und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Magerquark mit Creme Fraiche/Schmand und Zitronensaft verrühren. Die Kräuter und die Zwiebel unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Curry (ca. 4 Portionen)

Zutaten :

- 2 Stk Tomaten
- 50g Currypulver (am besten Madrocas-Curry Mischung)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rostzwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

- Zwiebel abziehen und fein im Scheiben schneiden.
- Tomaten abwaschen, in einen Stabmixer geben auch dazu Currypulver und alles zu einer Creme pürieren.
- Die Zwiebel in der Creme unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika-Feta-Creme (ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 2 Stk Paprika
- 250g Feta Käse / Weißkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

- Die Paprika abwaschen und in Würfel schneiden.
- Beide Zutaten, die Paprika und den Feta Käse in einen Stabmixer geben und alles zu einer Creme pürieren.
- Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Notizen:

Den Aufstrich nach Belieben noch mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.

Ingwer-Quark (ca. 8 Portionen)

Zutaten :

- 500g Magerquark
- 100g frischer Ingwer (ein daumengroßes Stück)
- 100g Creme Fraiche/Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

- Ingwer schälen, die Hälfte in grob reiben und andere Hälfte fein hacken.
- Magerquark, Creme Fraiche/Schmand, geriebener Ingwer und Zitronensaft verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit gehacktem Ingwer garnieren.

Sellerieblätter-Dip (ca. 5 Portionen)

Zutaten:

- 3 Stangen Stauden Sellerie mit Blätter
- ½ TL Knoblauchöl
- 100g Sonnenblumenkerne
- 250g Feta Käse / Weißkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Sellerie abwaschen, in Stückchen schneiden.
- Alle Zutaten in einen Stabmixer geben und zu einer Creme pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis-Süßkartoffel-Dip (ca. 5 Portionen)

Zutaten:

- 250g Kürbis *vorgekocht*
- 250g Süßkartoffeln *vorgekocht*
- ½ TL Knoblauchöl
- 2 EL Kokosraspel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kürbis und Süßkartoffeln in Würfel schneiden, in einem Topf mit genügend Wasser kochen.
- Alle Zutaten, gekochte Kürbis und Süßkartoffeln, Knoblauchöl und 1 EL Kokosraspel in einen Stabmixer geben und zu einer Creme pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit 1 EL Kokosraspel garnieren.

Karotten-Rosinen-Dip (ca. 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Stk Karotten
- 100g Rosinen
- ½ Bund Glat-Petersilie
- 250g Feta Käse / Weißkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

- Karotten schälen und in Würfel schneiden.
- Petersilie abbrausen, von den groben Stielen befreien und fein hacken.
- Alle Zutaten, in einen Stabmixer geben und alles zu einer Creme pürieren.
- Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.