

Kräuter-Joghurt-Dip

Die Kombination aus frischen Kräutern und cremigem Sahnejoghurt eignet sich perfekt für Rohkost, Fladenbrot, Hähnchen- oder Fischspieße.

Zutaten:

15 g Petersilie
 15 g Basilikum
 15 g Schnittlauch fein geschnitten
 abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 etwas Zitronensaft
 175 g Frischkäse
 250 g griechischer Joghurt (10% Fett)
 3 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Petersilie und Basilikum, Zitronenschale, Zitronensaft, Frischkäse, Joghurt und Öl in den Mixer füllen und glatt pürieren. Schnittlauch unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, bis der Dip die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen und gut gekühlt servieren.

Tipp:

Den Dip können Sie bis zu einem Tag im Voraus zubereiten und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Sie können auch Rucola, Estragon, Majoran, Kerbel oder Brunnenkresse verwenden und den Frischkäse gegen Ricotta tauschen.