

SELBST
gemixt



ALLES AUSSER
Smoothies

AUFSTRICHE, KUCHEN, SUPPEN UND MEHR
LECKERES AUS STANDMIXER, BLENDER UND CO.





Thunfischdip MIT PETERSILIE

ZUTATEN

für 3 bis 4 Personen

- 6 Zweige glatte Petersilie
- ½ kleine, rote Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (netto: 150 g)
- 100 g Schmand
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. In den Mixer geben und grob pürieren. Die Blätter mit dem Teigschaber aus dem Mixglas schaben und beiseitestellen.

2 Die rote Zwiebel schälen, halbieren und jeweils eine Hälfte nochmals längs und quer halbieren und die Stücke in den Standmixer geben. Den eigenen Saft vom Thunfisch abgießen. Das Thunfischfleisch zusammen mit dem Schmand in den Mixer geben. Das Ganze zu einer homogenen Masse pürieren.

3 Den Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und erneut mixen. Zum Schluss die Petersilie mit einem Löffel unter den Dip heben.

Tipp

Essen Sie den Dip auf getoastetem Ciabatta oder zu Gemüsesticks wie Paprika, Gurke oder Möhren.



FEURIGER Schafskäse-Dip

ZUTATEN

für 4 bis 6 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 200 g Feta
- 250 g griechischer Joghurt oder saure Sahne
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- etwas Petersilie für das Topping

1 Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen und putzen und dabei die Innenwände und Samen entfernen. Die Chilischote anschließend in grobe Streifen schneiden. Beides in den Standmixer geben und grob hacken.

2 Den Feta großzügig würfeln. Den Joghurt, 4 EL Öl, Paprika und Feta ebenfalls in den Standmixer geben und das Ganze zu einer Paste pürieren.

3 Die Paste in eine Schüssel geben, vor dem Servieren mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit etwas Paprikapulver und Petersilie bestreuen.



