

Auberginen-Zwiebel-Dip

Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Im ersten Schritt die Aubergine in einer Pfanne anbraten, sodass die Haut knusprig wird. Anschließend die Aubergine schälen und in Würfel schneiden.

Nun die Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden und diese zusammen mit der Aubergine in etwas Olivenöl anbraten. Zum Schluss die Aubergine mit den Zwiebeln und den Knoblauchzehen in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Jetzt nur noch etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist Euer leckerer Auberginen-Zwiebel-Dip.



Avocado-Hüttenkäse-Dip

Zutaten

- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Hüttenkäse
- 50 g Schmand
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Im ersten Schritt die Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Dann den Saft einer Zitrone hinzugeben und gut umrühren. Im Anschluss den Hüttenkäse und den Schmand beimengen.

Im nächsten Schritt eine Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse zerdrücken und zum Dip dazugeben. Anschließend den Dip mit etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist Euer gesunder Avocado-Hüttenkäse-Dip.



Fetacreme

Zutaten

- 200 g Feta-Käse
- 200 g Frischkäse
- 1-2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Olivenöl
- 1/2 Paprikaschote
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Im ersten Schritt die Paprika in Würfel schneiden. Dann alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend die Fetacreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fetacreme eignet sich perfekt als Dip zum Raclette oder als leckere Creme aufs Brot.

