



— mediterran —

Schafkäse-Joghurt-Dip

Zutaten



250 Gramm griechischer Joghurt (oder Sahnejoghurt)
250 Gramm Magerquark
200 Gramm Feta
0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Lauchzwiebel
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen)
1 EL Olivenöl
1 TL getrocknete Chiliflocken
1 TL getrocknete Minze (evtl. aus einem Teebeutel)

Zubereitung

Joghurt und Quark verrühren. Den Schafkäse abtropfen lassen, zerbröckeln und unterrühren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und fein hacken. Petersilie und Lauchzwiebeln unter den Joghurt-Dip rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl, Chiliflocken und Minze verrühren. Das Würzöl kurz vor dem Servieren auf den Schafkäse-Joghurt-Dip geben.

Pro Portion: 275 kcal, 19 g Fett,
6 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß

— südamerikanisch —

Chimichurri mit Oliven

Zutaten



150 Gramm grüne Oliven
1 grüne Chili (oder 2, je nach gewünschter Schärfe)
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Oregano
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
0,5 TL Meersalz (fein)
Pfeffer (frisch gemahlen)
100 Milliliter Olivenöl
3 EL Rotweinessig

Zubereitung

Oliven entsteinen, Fruchtfleisch grob hacken. Chilischoten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Zwiebel abziehen und würfeln.

Alle Zutaten miteinander verrühren. Die Schärfe der Chimichurri wird zum Schluss mit 80 bis 100 ml heißem Wasser verdünnt.

Pro Portion: 1290 kcal, 123 g Fett,
34 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß

— asiatisch —

Pfirsich-Chutney

Zutaten



4 Schraubgläser (200 ml Inhalt)
1,2 Kilogramm Pfirsich
2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 Gramm Brauner Rohrzucker
100 Milliliter Sherry Essig
2,5 EL Meerrettich (frisch gerieben, oder aus dem Glas)
Salz

Zubereitung

Pfirsiche überbrühen und häuten. Pfirsiche halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch würfeln. Abgezogene Zwiebel und Knoblauch würfeln.

Pfirsiche, Zwiebel, Knoblauch, Zucker und Essig in einem Topf aufkochen. Die Hitze herunterschalten und weitere 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Mit Meerrettich und Salz würzen und heiß randvoll in saubere Schraubgläser füllen.

TIPP: Chutney schmeckt am besten, wenn es einen Tag durchgezogen ist. Hält sich 4 Wochen im Kühlschrank.

Pro Portion: 275 kcal, 0 g Fett,
63 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß