



Dips, Chutney und Salsa

Passend zur Grillsaison!

Limetten-Senf-Dip

125g Magerquark mit 2 EL 0,3% Milch, 1EL Limettensaft und 1 TL Senf glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Nach Geschmack Kräuter/Knoblauch dazu. Perfekt zum Grillen.

Tomaten Chutney

125g stückige Tomaten mit einer Handvoll Zwiebelwürfeln (roh/gedünstet/gebraten) vermengen. Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika- oder Currypulver, Chilipulver, Tabasco zum abschmecken verwenden. Ist das Chutney zu dünn, mit etwas Tomatenmark andicken.

Aioli

6 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, ½ TL Senf und 1EL Zitronensaft zu einer glatten Paste stoßen. Mit Saliter und Magerquark mischen. **Tipp:** statt dem Knoblauch kann man die Soße auch mit frisch geriebenem Meerrettich zubereiten.

Salsa Verde

Je 1 Bund Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, je 1 Stengel Zitronenmelisse, Estragon, Liebstöckl von den dicken Stücken befreien und klein hacken. 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe fein hacken. Mit 1-2EL geh. Kapern, 2EL Zitronensaft, 7 EL mageren Joghurt und Salz, Pfeffer vermengen. Nach Belieben 1-2 gehackte Eiweiße dazu geben.