

Datteln-Lauch-Dip

- Zutaten:
- 1 Knoblauchzehe
 - 150 gr. Datteln entsteint
 - 2 kleine Stangen Porree (nur das weiße und hellgrüne)
 - 200 gr. Frischkäse natur
 - 200 gr. Schmand
 - 50 gr. Sahne
 - ½ Teelöffel Currypulver
 - 1 Teelöffel Harissa-Paste (Chillipaste)

Die Datteln mit dem Knoblauch im Thermomix 10 Sekunden auf Stufe 8 zerkleinern.

Anschließend den Porree dazu und nochmal 3 Sekunden auf Stufe 4 (darf nicht zu fein sein!).

Dann alle anderen Zutaten dazu und nochmal 20 Sekunden Stufe 4.

Die Datteln mit dem Spatel vom Boden lösen und nochmals 10 Sekunden Stufe 4 verrühren.

Gerne kann der Dip auch über Nacht ziehen.

Wer keinen Thermomix zur Hand hat, nimmt einfach einen Stabmixer oder die Mulinette.

Radieschen Schnittlauch-Dip

Für 6-8 Portionen

- 150 g Magerquark
- 150 g Schmand
- 1 Bund Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Den Quark mit dem Schmand glatt rühren. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Alles unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#feelgoodrezepte

Frischkäseaufstrich mit getrockneten Tomaten

1

Zutaten

- 200 g Frischkäse • 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Zehe(n) Knoblauch • 1 Päckchen frisches Basilikum • Salz
- Pfeffer

Frischkäse mit 1 EL Öl von den getrockneten Tomaten glatt rühren. Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch schälen, Basilikum waschen (ein paar Blätter zur Dekoration übrig lassen) und beides ebenfalls fein hacken. Alles gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Basilikumblättchen dekorieren.

Zutaten

für 4 Portionen

- 200 g Frischkäse
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 1 Päckchen frisches Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Familienzentrum Kita St. Paneratus

