



Rohkost mit dreierlei Dip

Eine Rohkostplatte ist ein toller und gesunder Snack für zwischendurch. In unserer Dip-Variation ist für jeden Geschmack etwas dabei (inkl. veganer Varianten): Orientalisch, käsig oder scharf! Die Cremes eignen sich auch perfekt zum Grillen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Wartezeit: 10 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

Grundrezept für ca. 3 Dips

- 150 g Frischkäse (veganer Frischkäse)
- 150 g Creme Légère (vegane Creme Légère oder Fraîche)
- 1 EL Haferdrink oder fettarme Milch
- 50 g Zwiebel (1 mittelgroße)
- 1 g Salz

Kurkuma-Curry-Dip

- 100 g vom fertigen Grundrezept als Basis
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Currypulver
- 1 TL Honig (siehe Tipps)
- Messerspitze Kreuzkümmel

Basilikum-Feta-Dip

- 100 g vom fertigen Grundrezept als Basis
- 25 g Feta (Feto)
- 2 g Basilikum (etwa 10 Blätter)

Chili-Dip

- 100 g vom fertigen Grundrezept als Basis
- 1½ TL feuriges Chilipulver
- 1 TL Kokosblütenzucker

1 Für das Grundrezept wird zunächst die Zwiebel sehr fein gehackt. Anschließend alles miteinander verrühren. Der fertige Basis-Dip ergibt ca. 300 g. Er wird nun gleichmäßig auf drei Schälchen aufgeteilt.

2 Für den „Kurkuma-Curry-Dip“ vermischt man die Creme mit Kurkuma, Currypulver, Honig und Kreuzkümmel.

3 Für den „Basilikum-Feta-Dip“ werden ca. 10 Basilikumblätter gewaschen und grob gerupft. Anschließend sehr fein hacken. Den Feta mit den Händen zerbröseln und alle Zutaten miteinander gut verrühren.

4 Um einen feurigen Chili-Dip zu kreieren, vermischt man die Basiscreme mit 1½ TL scharfem Chilipulver und 1 TL Kokosblütenzucker.

5 Alle Dips werden vor dem Genuss noch 10 Minuten kaltgestellt.

Eine Rohkostplatte sollte vor allem das Lieblingsgemüse enthalten. Wir haben Staudensellerie, Radieschen, Gurke, Tomaten und Kohlrabi gewählt. Es eignen sich alle Gemüsesorten, die roh verzehrt werden können.

Tipp: Als vegane Alternative eignet sich veganer Honig. Ansonsten funktioniert zum Beispiel auch Agavendicksaft.

Guten Appetit!