Rezept

Zucchini-Dip

Ein Rezept von Zucchini-Dip, am 12.10.2024

Zutaten

- **150 g** Zucchini
- **1** Knoblauchzehe
- **1 TL** gekörnte Brühe (ohne Sellerie)
- 1/2 Bio-Zitrone
- **1 TL** heller Balsamico-Essig
- Pfeffer
- **1** Zwiebel
- **1 EL** Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- **1** kleine gekochte Kartoffel (ca. 60 g)
- Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Die Zucchiniraspel, gekörnte Brühe und 8 EL Wasser einrühren. Alles 5 Min. bei starker Hitze dünsten.

2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale sehr fein abreiben, den Saft auspressen. Die Kartoffel pellen und fein reiben.

3. Die Kartoffel mit Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Essig und den gedünsteten Zucchini im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.