Rezept

Artischocken-Kräuter-Dip

Ein Rezept von Artischocken-Kräuter-Dip, am 23.05.2025

Zutaten

1 Dose	Artischocken (in Salzlake; ca. 180 g Abtropfgewicht)
¼ Bund	Petersilie
½	Bio-Zitrone
	Salz
1 TL	Zatar (oriental. Gewürzmischung)
100 g	Schafskäse light (Feta; 9 % Fett)
1	kleine Knoblauchzehe
3 Stängel	Dill
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 10 g F, 12 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen. Den Schafskäse mit einer Gabel grob zerbröckeln. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

2. Artischocken, Schafskäse, Knoblauch, Kräuter, 1 TL Zitronensaft, 3 Msp. Zitronenschale und Öl im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mehr oder weniger fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zatar würzen, nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken. Den Artischocken-Kräuter-Dip in ein Schälchen füllen und mit Brot und /oder Rohkostgemüse servieren.