Rezept

Dattel-Curry-Dip

Ein Rezept von Dattel-Curry-Dip, am 25.05.2025

Zutaten

- **2** Frühlingszwiebeln
- **1 Stück** frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 1/2 TL gelbe oder grüne Currypaste (aus dem Asialaden)
- **2 EL** Sojasauce
- **60 g** entsteinte getrocknete Datteln
- **50 g** gesalzene Cashewnüsse
- je 3 EL Orangen- und Limettensaft
- **1 EL** Pflaumenmus (Fertigprodukt, aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas von 150 ml Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Datteln ebenfalls grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken.

2. Frühlingszwiebeln und Datteln mit Ingwer, Cashewnüssen, Currypaste, Orangensaft, Limettensaft, Pflaumenmus und Sojasauce im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.

3. Schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot, Reiswaffeln und Krupuk.