

Rezept

Ingwer-Curry-Dip

Ein Rezept von Ingwer-Curry-Dip, am 04.10.2024

Zutaten

100 g Magerquark	100 g saure Sahne
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft	Salz
1 TL mildes Currypulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit der sauren Sahne in einer kleinen Rührschüssel glatt rühren. Den Ingwer schälen, fein reiben und zur Quarkcreme geben.

2. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit dem Zitronensaft ebenfalls zum Quark geben. Den Dip mit Salz und dem Currypulver kräftig abschmecken.