

Rezept

Joghurtdip mit Minze & Kreuzkümmel

Ein Rezept von Joghurtdip mit Minze & Kreuzkümmel, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bund Minze	300 g Vollmilchjoghurt
1 TL gem. Kreuzkümmel	1 TL schwarze Senfkörner
Salz	Pfeffer aus der Mühle
1 Stückchen Salatgurke	2-3 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal

Zubereitung

1. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Joghurt mit Kreuzkümmel, Senfkörnern, Salz und Pfeffer glatt rühren. Die Minze untermischen.

2. Nach Belieben noch die Gurke schälen, entkernen und in Würfelchen schneiden. Im Limettensaft marinieren, salzen und unterheben. Der Dip passt auf ein orientalisches Büfett, zu Gemüse und kurz gebratenem Fleisch.