Rezept

Spinat-Artischocken-Dip

Ein Rezept von Spinat-Artischocken-Dip, am 24.04.2024

Zutaten

1 Glas	Artischockenherzen in Wasser (240 g Abtropfgewicht)
125 g	vegane Kräuterfrischkäsealternative
Saft von 1/2	Zitrone
	Salz
2 Handvoll	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
1 EL	Hefeflocken
	frisch geriebene Muskatnuss
	Pfeffer

Für das Topping

1 Scheibe	Vollkorn-Toastbrot (ersatzweise 50 g Paniermehl)
	Salz
1 EL	Olivenöl
2 TL	Hefeflocken
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 24 g F, 18 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen.

2. Die Artischockenherzen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Spinat waschen, trocken schleudern, etwas zerkleinern und mit den Artischocken in einen Standmixer füllen. Den Knoblauch schälen und dazugeben.

3. Frischkäse, Hefeflocken, Zitronensaft, 1 Prise Muskat, 1 TL Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine kleine ofenfeste Auflaufform (ca. 15 × 20 cm) füllen.

4. Für das Topping das Toastbrot in eine kleine Schüssel krümeln. Mit dem Olivenöl und den Hefeflocken mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Dip geben.

5. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Falls der Dip zu schnell bräunt, mit Alufolie abdecken. Mit frischem Gemüse (z. B. Möhrensticks und Kirschtomaten) und Brot zum Dippen noch warm servieren.