Rezept

Spinat-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Spinat-Joghurt-Dip, am 26.05.2025

Zutaten

350 g	Blattspinat (ersatzweise 200 g TK-Blattspinat)
1 EL	Olivenöl
½	Bio-Zitrone
2 EL	Ricotta
	Pfeffer
3 Msp.	Chiliflocken
½ TL	Kreuzkümmelsamen
1	kleine Knoblauchzehe
200 g	Joghurt (3,5 % Fett)
	Salz
¼ TL	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 11 g F, 10 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, dabei sehr dicke Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter bündelweise übereinanderlegen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. (TK-Spinat aus dem Tiefkühlfach nehmen und leicht antauen lassen.) Den Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Den Spinat dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren in 3-5 Min. zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen, anschließend gut ausdrücken. (TK-Spinat bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis er aufgetaut und möglichst viel Wasser verdampft ist. Abkühlen lassen, ausdrücken und klein schneiden.)

3. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft mit Knoblauch, Joghurt und Ricotta verrühren. Den Spinat unterheben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken würzen. Den Spinat-Joghurt-Dip mit Brot und / oder Rohkostgemüse servieren.