

## Rezept

# Türkischer Möhren-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Türkischer Möhren-Joghurt-Dip, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>60 g</b> Walnusskerne	<b>450 g</b> Möhren
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>¼ TL</b> Pul Biber (nach Belieben)	<b>½ Bund</b> Dill
<b>350 g</b> türkischer Joghurt (ersatzweise griechischer Joghurt; 10 % Fett)	<b>2 Spritzer</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 25 g F, 6 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Möhren schälen, putzen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Möhren zugeben und unter Rühren 2-3 Min. bissfest an-braten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Pul Biber würzen, abkühlen lassen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken. Dill waschen und trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken.
3. Möhrenmischung mit Joghurt, Walnüssen und Dill (etwas von beidem zurückbehalten) verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Möhren-Joghurt-Dip mit den beseitegelegten Walnüssen und Dill garnieren, nach Belieben mit Pul Biber bestreuen. Passt zu Fladenbrot, gegrilltem Fleisch oder Gemüse.