

Rezept

Veganer Sesam-Minze-Dip

Ein Rezept von Veganer Sesam-Minze-Dip, am 19.12.2025

Zutaten

4 EL	heller Sesam	200 g	vegane Joghurt-Alternative aus Soja
150 g	vegane Mayonnaise	70 g	Tahin (Sesampaste)
1	Bio-Orange	1 Bund	Minze
1	Knoblauchzehe	2 EL	dunkler Sesam
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (450 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 7 g F, 2 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Hellen Sesam in einer Pfanne ohne Fett wenige Min. anrösten, bis er duftet, herausnehmen.
2. Joghurt, Mayo und Tahin glatt rühren. Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale in den Dip reiben. Die Frucht halbieren und auspressen. 5 EL Saft dazugeben. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ein paar beiseitelegen. Die übrigen Blätter fein hacken und zum Dip geben. Knoblauch schälen und dazupressen. 3 EL gerösteten Sesam dazugeben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen hellen (1 EL) und dem dunklen Sesam bestreut servieren.