

DEIN-GESUNDER-DARM PREMIUMKURS

DIPS & Co.

DIPS &

Dressings

Auberginencreme

Zutaten:

- 1 Aubergine (ca. 220g)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Sesammus/Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Aubergine waschen und halbieren. Mit einer Gabel mehrmals in die Schale pieken, um kleine Löcher zu machen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für ca. 30 Minuten weich backen. Dann aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Auberginen häuten. Das Auberginenfleisch mit den anderen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Belieben mit etwas Sesam oder Petersilie garnieren. Passend zu Ofengemüse, Falafel oder rohen Gemüsesticks.

Erdnuss-Dip

Zutaten:

2 EL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)
2 EL Erdnussmus (ungesüßt)
1 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
½ TL Curry

Zubereitung: Alle Zutaten außer dem Joghurt vermengen und solange rühren bis ein cremiger Dip entsteht. Dann den Joghurt unterheben. Beispielsweise zu Sommerrollen, gegrilltem Hähnchenfleisch oder Tofu servieren.

Grünes Pesto

Zutaten:

100g frischer Basilikum
25g Pinienkerne
25g Haselnüsse
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
½ TL Salz
1 EL Hefeflocken

Zubereitung: Pinienkerne und Haselnüsse in einer Pfanne (ohne Öl) anrösten. Basilikum waschen. Knoblauch schälen. Nun alles in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto zerkleinern. In einem Glas im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage aufbrauchen. Beispielsweise zu Nudeln oder Salaten servieren.

Gurken-Dressing

Zutaten:

½ Gurke
2 TL Olivenöl
1 TL Weißweinessig
½ TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Gurke schälen und entkernen. Ein Stück in feine Würfel schneiden. Den Rest in Stücken schneiden und mit Weißweinessig, Salz und Cayennepfeffer pürieren. Dann die Gurkenwürfel unterheben, circa 15 Minuten ziehen lassen und z.B. zu Salat, Tomaten oder gegrilltem Gemüse oder Fisch servieren.

Koriander-Dressing

Zutaten:

1 Bund Koriander
1 große Tomate
½ Gurke
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Koriander waschen und trocken schütteln. Dann die Stiele abschneiden und nur die Blätter fein hacken. Gurke und Tomate waschen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Koriander vermengen und Olivenöl, Salz und Pfeffer unterheben. Alles ziehen lassen und dann z.B. zu gegrilltem Gemüse, Fisch oder Fleisch servieren.

Joghurt-Sesam-Dip

Zutaten:

150g ungesüßter Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative (z.B. Soja)
3 EL Sesammus/Tahini
2 EL Limettensaft
2 EL gehackte Petersilie
¼ TL Cayennepfeffer
¼ TL Knoblauchpulver
1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung: Joghurt mit Sesammus und Limettensaft vermengen. Cayennepfeffer und Knoblauchpulver untermischen. Die Petersilienstängel waschen, fein hacken und ebenfalls untermischen. Mit ein wenig geröstetem Sesam garnieren. Beispielsweise zu Falafel oder gegrilltem Gemüse servieren.

Tzatziki

Zutaten:

150g Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative (zuckerfrei)
70g Gurke
1-2 Knoblauchzehen
1 Hand voll Dill
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Joghurt mit Olivenöl vermengen. Knoblauch schälen, pressen und zum Joghurt geben. Dill waschen, fein hacken und ebenfalls dazu geben. Gurke schälen, raspeln und unter den Joghurt heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Honig-Senf-Dressing

Zutaten:

1-2 Zweige Dill
2 EL Olivenöl
1 EL Senf (zuckerfrei)
1 TL Weißweinessig
1 TL Honig
½ TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Dill waschen, abtrocknen und fein hacken. Alle übrigen Zutaten zusammenfügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Dressing verrühren. Dann den Dill unterheben. Beispielsweise zu Lachs, gegrilltem Huhn oder bitterem Blattsalat servieren.

Buttermilch-Dressing

Zutaten:

1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)
150 ml Buttermilch
1 TL Senf (zuckerfrei)
1 TL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
½ TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Kräuter waschen und abschütteln. Dann fein hacken. Buttermilch, Senf, Weißweinessig, Salz und Pfeffer vermengen und pürieren. Dann das Olivenöl und die gehackten Kräuter dazugeben und kurz ziehen lassen. Beispielsweise als Dressing für bittere Blattsalate, Gurken oder Kartoffelsalat servieren.

Aufstriche

Curry-Hummus

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 220 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Sesammus/Tahini
- 3 EL Sprudelwasser
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Kichererbsen abwaschen, abtropfen und in eine Schale oder Mixer geben. Knoblauchzehe schälen. Dann alle Zutaten mit dem Saft einer halben Zitrone pürieren bis eine cremige Masse entsteht. Passend zu Ofengemüse, rohem Gemüse sowie als Brotaufstrich.

Guacamole

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Avocado halbieren, entsteinen und grob würfeln. Knoblauchzehe schälen. Avocado-Würfel, Knoblauch, den Saft einer Limette, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer in einem Mixer pürieren bis es eine glatte Masse ergibt oder alternativ mit einer Gabel cremig zerquetschen. Passend als Brotaufstrich oder als Dip für Süßkartoffel-Pommes sowie rohes Gemüse.

Erbsen-Aufstrich

Zutaten:

- 100g grüne Erbsen (tiefgefroren)
- 2 EL Naturjoghurt oder Kokos-Joghurt (ungesüßt)
- 1 TL Limettensaft
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Erbsen antauen lassen und dann mit den restlichen Zutaten in einem Mixer fein pürieren. Ideal als Brotaufstrich und beispielsweise mit etwas Kresse garnieren.

Himbeer-Chia-Marmelade

Zutaten:

250 Himbeeren
2 EL Chiasamen
1 Dattel

Zubereitung: Dattel für mehrere Stunden in Wasser einweichen. Himbeeren waschen und trocken schütteln. Zusammen mit der Dattel pürieren und dann die Chiasamen unterrühren. In ein Glas füllen und im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten quellen lassen. Innerhalb wenige Tage aufbrauchen. Tipp: Statt Himbeeren können beispielsweise auch Heidelbeeren oder Brombeeren verwendet werden.

Orangen-Ingwer-Aufstrich

Zutaten:

200g Bio-Orangen
10g Ingwer
1 Dattel
1 TL Zimt
1 TL Agar-Agar-Pulver

Zubereitung: Die Dattel für mehrere Stunden in Wasser einweichen. Orangen und Ingwer heiß abwaschen und die Schale abschneiden. Die Orangenschale (ohne das Weiße) in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch der Orange und den klein geschnittenen Ingwer zusammen mit Agar Agar, Zimt und der Dattel in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen. Dann mit dem Stabmixer pürieren. Nun die Streifen der Orangenschale Dazugeben und weitere 2 Minuten kochen. Den Fruchtaufstrich noch heiß in ein steriles Glas füllen. Mit dem Deckel verschließen und auf den Kopf drehen. Auskühlen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche verzehren.