

Currydip

Zutaten: (für 2 Personen)

200 Gramm	Magerquark
1 Esslöffel	Mineralwasser
	Knoblauch oder Zwiebel
	Curry, Salz, Pfeffer, Paprika, Chilli

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	75 Kilokalorien	313 Kilojoule
Eiweiß	13,6 Gramm	
Fett	0 Gramm	
Kohlenhydrate	4 Gramm	
Fettflecken	😊	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Den Quark mit etwas Mineralwasser glatt rühren.
2. Knoblauch fein hacken, Zwiebel klein würfeln und unter die Quarkmasse mischen.
3. Mit Curry und den restlichen Gewürzen abschmecken.
4. Passt gut zu: Ofenkartoffeln, Countrykartoffeln

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Frischer Kürbisdip

Zutaten: (für 2 Personen)

50 Gramm	Kürbisfleisch
50 Gramm	Karotte
1/2 (50 Gramm)	Apfel
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 kleines Stück	Ingwer
1 Teelöffel	Rapsöl
50 Milliliter	Orangensaft
50 Gramm	Frischkäse, fettarm
	Curry, Kurkuma
	Salz, Pfeffer, Zimtrinde, Lorbeerblatt

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	107 Kilokalorien	448 Kilojoule
Eiweiß	4,3 Gramm	
Fett	4 Gramm	
Kohlenhydrate	12 Gramm	
Fettflecken	1 	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Kürbis, Zwiebel, Karotte und Apfel (entkernt) in grobe Würfel schneiden.
2. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Gewürze zugeben, mit dem Orangensaft ablöschen.
3. Etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel weich dünsten.
4. Zimtrinde und das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Mixstab pürieren.
5. Etwas auskühlen lassen, danach den Frischkäse zugeben und gut verrühren.
6. Eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Passt zu: Ofenkartoffeln, Countrykartoffeln

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Knoblauch-Dip

Zutaten: (für 2 Personen)

1 Esslöffel	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
1 Esslöffel	Saure Sahne
1	Knoblauchzehe
1 Esslöffel	frisch gehackte Kräuter
	Salz, Pfeffer
	Saft von einer ½ Zitrone

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	26 Kilokalorien	109 Kilojoule
Eiweiß	0.8 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	2,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♠	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Zutaten gut miteinander verrühren.
2. Mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern abschmecken.
3. Passt gut zu: Ofenkartoffeln, Countrykartoffeln, Gemüsesticks, Fisch, Steak

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Cocktail-Dip

Zutaten: (für 2 Personen)

1 Esslöffel	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
1 Esslöffel	Mayonnaise, 10 Prozent Fett
½ Teelöffel	Meerrettich
1 Esslöffel	Tomatenketchup, zuckerreduziert
	Salz, Pfeffer, eventuell Chili

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	59 Kilokalorien	246 Kilojoule
Eiweiß	0,6 Gramm	
Fett	5,0 Gramm	
Kohlenhydrate	2,0 Gramm	
Fettflecken	1 🍷	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Zutaten gut miteinander vermischen und abschmecken.
2. Passt zu: Ofenkartoffeln, Countrykartoffeln, Gemüsesticks, Fisch, Steak

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Senf-Dip

Zutaten: (für 2 Personen)

1 Esslöffel	Magerquark
1 Esslöffel	Mayonnaise, 10 Prozent Fett
1 Esslöffel	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
1 Teelöffel	Senf
1 kleine	Zwiebel
1 Teelöffel	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, etwas Essig

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	75 Kilokalorien	313 Kilojoule
Eiweiß	1,7 Gramm	
Fett	7,0 Gramm	
Kohlenhydrate	2,0 Gramm	
Fettflecken	1,5 ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Zwiebel fein würfeln und gut mit den anderen Zutaten vermischen.
2. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Passt gut zu: Ofenkartoffeln, Countrykartoffeln, Gemüsesticks, Fisch, Steak

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse, Senf und Senferzeugnisse

Tomaten-Dip

Zutaten: (für 2 Personen)

2	Tomaten
¼	Zwiebel
1 kleine	Knoblauchzehe
1 Esslöffel	Essig
1 Teelöffel	Olivenöl
1 Esslöffel	Tomatenketchup, zuckerreduziert
	Salz, Pfeffer, Basilikum (frisch), eventuell Chili

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	44 Kilokalorien	185 Kilojoule
Eiweiß	0,8 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	3,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und würfeln.
2. Zwiebel ebenfalls grob würfeln.
3. Anschließend alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab pürieren.
4. Mit den Gewürzen verfeinern. Basilikum fein hacken und untermischen.
5. Passt zu: Ofenkartoffeln, Countrykartoffeln, Gemüsesticks, Fisch, Steak

Allergene/Zusatzstoffe

keine

Remouladen-Dip

Zutaten (für 2 Personen):

1 Esslöffel	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
1 Esslöffel	Saure Sahne
1 kleine	Essiggurke
1 hartgekochtes	Ei
1 Teelöffel	Senf
10	Kapern
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	65 Kilokalorien	270 Kilojoule
Eiweiß	4,4 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	2,0 Gramm	
Fettflecken	1 	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Joghurt, Saure Sahne, Senf und Gewürze gut verrühren und abschmecken.
2. Essiggurke, Ei und Kapern kleinschneiden, mit der Marinade vermischen und abschmecken.
3. Passt zu: Fisch und Grillfleisch

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse, Senf und Senferzeugnisse

Apfel-Zwiebel-Aufstrich

Zutaten für 2 Personen

75 Gramm	Apfel
75 Gramm	Zwiebel
1 Esslöffel	Magerquark
1 Esslöffel	Sonnenblumenkerne
1 Teelöffel	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Energie	64 Kilokalorien	267 Kilojoule
Eiweiß	2,6 Gramm	
Fett	1,4 Gramm	
Kohlenhydrate	9,1 Gramm	
Fettflecken	0	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Apfel schälen und entkernen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Stücke zerkleinern.
3. Beides in einem Topf mit ein bis zwei Esslöffel Wasser weichdünsten.
4. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
5. Sind die Äpfel und Zwiebel weich, zusammen mit Quark, Sonnenblumenkerne, Gemüsebrühe und Gewürzen mit dem Pürierstab mixen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Avocadodip

Zutaten für 2 Personen:

1/2	Avocado
1 Teelöffel	Zitronensaft
1 Stange	Frühlingszwiebel
1/2	Knoblauchzehe
1 Esslöffel	Saure Sahne
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Nährwerte pro Portion:

Energie	88 Kilokalorien	369 Kilojoule
Eiweiß	1,4 Gramm	
Fett	7,2 Gramm	
Kohlenhydrate	3,1 Gramm	
Fettflecken	1,5	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Eine Avocado längs halbieren. Die Hälfte ohne Stein verwenden, die andere Hälfte mit Stein zusammen, in Frischhaltefolie eingepackt im Kühlschrank lagern.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben, Zitronensaft hinzugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken.
3. Frühlingszwiebel feinschneiden, Knoblauch schälen und pressen oder klein schneiden.
4. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Saure Sahne und Gewürze zu der Avocado geben und vermischen.
5. Passt gut zu: Fleischgerichten, gegrilltem Geflügel, Kartoffelwedges

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Barbecuesauce

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine	Zwiebel
1 Teelöffel	Öl
30 Gramm	passierte Tomaten
2 Esslöffel	Rotweinessig
2 Teelöffel	braunen Zucker
1 Esslöffel	Tomatenmark
1 Teelöffel	Worchestersauce
1/2 Teelöffel	Paprika rosenscharf
	Salz, schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Energie	52 Kilokalorien	216 Kilojoule
Eiweiß	0,6 Gramm	
Fett	2,1 Gramm	
Kohlenhydrate	6,6 Gramm	
Fettflecken	0,5	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und im Öl andünsten.
2. Passierte Tomaten, Rotweinessig, brauner Zucker, Tomatenmark, Paprika rosenscharf und die Worcestersauce hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Sauce zum kochen bringen, bei geringer Hitze köcheln lassen bis sie cremig ist.
4. Kalt oder warm servieren
5. Passt zu: Grillgerichten, Steaks, Ofenkartoffeln

Allergene/Zusatzstoffe

Senf und Senferzeugnisse

Schafskäseaufstrich

Zutaten für 2 Personen:

1/2	rote oder gelbe Paprika
60 Gramm	Schafskäse
60 Gramm	magerer Frischkäse
1	Ei
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Bärlauch oder Schnittlauch

Nährwerte pro Portion:

Energie	82 Kilokalorien	342 Kilojoule
Eiweiß	5,8	
Fett	5,6	
Kohlenhydrate	1,7	
Fettflecken	1	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Das Ei in siedendem Wasser hart kochen.
2. Währenddessen die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Danach den Schafskäse mit den Händen zerbröseln und zusammen mit den Paprikawürfeln in eine Schüssel geben.
4. Das gekochte Ei schälen und fein hacken (oder mit einer Gabel zerdrücken) und mit den zerkleinerten Kräutern hinzufügen.
5. Den Frischkäse untermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Kräuterquark

Zutaten für 2 Personen:

100 Gramm	Magerquark
2 Esslöffel	Mineralwasser
2 Esslöffel	frische oder getrocknete Kräuter zum Beispiel: Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, Minze, Thymian
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Nährwerte pro Portion:

Energie	39 Kilokalorien	161 Kilojoule
Eiweiß	6,9 Gramm	
Fett	0,2 Gramm	
Kohlenhydrate	1,8 Gramm	
Fettflecken	0	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Magerquark und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.
2. Die Kräuter waschen, klein hacken und unter die Masse heben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Tipp: Durch die Kohlensäure wird der Quark fluffig und schmeckt cremig.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)