



Cremig-herzhafter schwarzer Knoblauch Dip für Ofengemüse, Pommes & Co

Kochzeit: 5 min



Zutaten für 2 Portionen:

Menge	Einheit	Zutat
50	g	Schwarzer Bio Knoblauch
250	g	Sauerrahm oder als vegane Alternative zB. Soja-Kochcreme
50	ml	Bio Rapsöl
50	g	Bio Sonnenblumenkerne, geschält und eingeweicht
1	Handvoll	frische Kräuter nach Wahl, gehackt
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer





Zubereitung:

1. Die geschälten Sonnenblumenkerne für mind. 1 h in etwas Wasser einweichen.
2. Die schwarzen Knoblauchzehen vorsichtig ausschälen.
3. Alle Zutaten vermengen und gemeinsam zu einer cremigen Masse je nach Geschmack grob zerdrückt verrühren oder alles gemeinsam fein pürieren.
4. Den fertigen Dip - so lange man es erwarten kann – in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen besser verbinden.

Hinweis:

- Der Dip ist gekühlt und in einem sauberen Gefäß luftdicht verschlossen mindestens eine Woche haltbar.
- Das in den Sonnenblumenkernen natürlich enthaltene Lecithin hilft, dass das Rapsöl mit den restlichen Zutaten cremig in Emulsion gehen kann.

Anwendungstipp:

Dieser Dip verleiht deinen Gerichten und Saucen ein tiefes, komplexes Geschmacksprofil, ist sowohl süß als auch herzhaft mit würzigen Untertönen und kann natürlich auch als Salatdressing verwendet werden. Neben dem Genuss kommt dabei auch der positive Einfluss auf den eigenen Körper nicht zu kurz und wertet das Gericht doppelt auf.

Weitere Bilder:



Abbildung 1: Zutaten für den cremig-würzigen schwarzen Knoblauch-Dip





Abbildung 2: Sauerrahm und Rapsöl verbinden sich durch die pürierten Sonnenblumenkerne wunderbar.



Abbildung 3: Die aus der Schale gelösten Zehen können je nach Geschmack entweder nur grob mit einer Gabel zerdrückt, oder einfach mit allen Zutaten gemeinsam fein püriert werden.

