



Leckere Dips für Meeresfrüchte

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 4 Personen:

Tomaten-Salsa:

250 g Strauchtomaten

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1/2 gepresste Knoblauche

1/2 Chilischote

1/2 TL flüssigen Honig

1 TL Tomatenmark

1 TL Balsamico Bianco

Kräuter-Dip:

3 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum und Schnittlauch)

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

90 g Frischkäse

120 g Joghurt

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Tomaten-Salsa :

1. 250 g Strauchtomaten blanchieren, kalt abschrecken und in kleine Würfel schneiden.
2. 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel und 1/2 gepresste Knoblauche in einem Topf glasig dünsten und mit 1/2 Chilischote, 1/2 TL flüssigen Honig, 1 TL Tomatenmark und 1 TL Balsamico Bianco vermischen und abschmecken.

Kräuter-Dip :

1. 3 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum und Schnittlauch), 1 EL Zitronensaft, 90 g Frischkäse, 120 g Joghurt, 1-2 EL Olivenöl mit einem Mixer glatt rühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.