Gemüse – Joghurt – Dip

- **Küche:**Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 6-8
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '6-8', 'yield' : '' });

Besonders gut zu gebackenen Rosmarinkartoffeln

Zutaten

- 100 g Bio Joghurt (Besser türkischer oder griechischer)
- 200 g Schmand
- 3 El gutes Olivenöl
- 200 g grüne Gurke, geschält, entkernt, gerieben
- 100 g Karotten in kleinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben
- 1 kleine rote Peperoni in feinen Würfeln
- 1 guter Teelöffel Rosenpaprika
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Von der Peperoni die Haut mit dem Sparschäler entfernen; den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz und einer breiten Messerklinge reiben.

Schritt2

Beides zum Olivenöl, Joghurt und Schmand geben, mit Salz und schwarze m Pfeffer und Rosenpaprika würzen.

Schritt3

Gurken - und Karottenwürfel unterrühren, ev. nachschmecken.

Schritt4

Dazu schmecken krosse Rosmarin - Kartoffelschnitze besonders gut.

Rezeptart: Dips, Dips und Saucen fürs Grillbuffet **Tags:** gurke, joghurt, Karotten, Schmand

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-joghurt-dip/