



Scharfer Rauke Dip mit Chili

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 8-10
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '8-10', 'yield' : " " });
```

Schmeckt zu gegrilltem Fleisch und Fisch, genau so gut wie zu Pasta, gebackenen Kartoffel oder als Salatsoße

Zutaten

- 30- 40 g frische Rauke, geputzt, verlesen
- Davon ca. 10 g grob gehackt
- 1 kleine, rote Peperoni, in kleinen Würfelchen
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 El Olivenöl
- 250 g Magerquark
- 150 g Sahnejoghurt
- 1 Tl Zitronensaft, Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Etwa 1/4 der Rauke Menge grob hacken, 3/4 in einen hohen Messbecher heben.

Schritt2

Die Knoblauchwürfelchen mit etwas Salz und einer breiten Messerklinge fein verreiben, zur Rauke geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Schritt3

Den Magerquark mit der Sahnejoghurt, Zitronensaft und den Chiliwürfelchen glatt rühren und beides vermengen.

Schritt4

Die grob gehackte Rauke unterheben und etwas Olivenöl darüber geben und

Rezeptart: Dips, Dips und Saucen fürs Grillbuffet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/scharfer-rauke-dip-mit-chili/>