



Kresse-Dip



Zutaten: 4 EL Sauerrahm, 4 EL Joghurt, 1 EL Mayonaise, 4 EL Frischkäse, 1 TL Senf, Prise Salz, Prise Pfeffer, Prise Zucker, 20 g Gartenkresse

Zubereitung: Kresse gut waschen und mit der Schere etwas zerkleinern. Mit dem Sauerrahm, Joghurt, Mayonaise, Frischkäse und Senf vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



Mango-Sauce



Zutaten: 300 g Mango, 2 Stk Zwiebeln, 100 ml Gemüsesuppe, 2 EL Öl, 1 Becher Crème fraîche, 1 EL Currypulver, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, Saft von 2 Zitronen

Zubereitung: Zwiebeln schälen, fein hacken und in heißem Öl anschwitzen. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und etwas mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln. Mangostücke unter die Zwiebeln rühren und mitdünsten - mit Currypulver stäuben. Zitrone auspressen und den Saft unterrühren. Mit klarer Gemüsesuppe aufgießen und Crème fraîche dazugeben. Die Masse aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren.



Spinat-Dip



Zutaten: 100 g Blattspinat, 250 g Sauerrahm, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 1 Becher Crème Fraiche, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Zubereitung: Blattspinat klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinat und Knoblauch zugeben und einige Minuten dünsten. Den Spinat vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Sauerrahm mit Crème fraîche, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren, danach den Spinat untermischen und abschmecken. Den Dip für 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

