



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats Januar 2012

Koriander-Joghurt Dip

von Annette Forsyth

Dieser Dip ist vielleicht mein Lieblingsdip. Er ist sehr erfrischend, lecker, sehr schnell zuzubereiten und vielseitig einsetzbar. Da die Basis Joghurt ist, hat der Dip auch nicht viele Kalorien, was besonders nach Weihnachten gut tut.

Zutaten

4-500 ml	Griechischer Joghurt
1 Bund	frische Koriander Blätter
2-3	Knoblauchzehen
2-3 Stücke	kandierter Ingwer in Sirup
1-2 EL	von dem Ingwersirup
1	grüne Chilischote, grob gehackt
1/2	Limone (Saft und geriebene Schale)
	Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Den Joghurt mit allen Zutaten (Koriander, Knoblauch, Ingwer und Chilischote grob hacken) in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren, noch einmal abschmecken - fertig!

Ich variiere die Zutaten häufig ein wenig.

Verwendet man normalen Joghurt, wird der Dip lediglich flüssiger.

Je nachdem wofür ich den Dip verwende nehme ich mehr oder weniger Chili und mehr oder weniger Ingwersirup.

Wer es lieber herber mag, kann statt des kandierten Ingwers auch frischen, geriebenen Ingwer verwenden.

Tipp:

Der Dip eignet sich prima zu Gemüsesticks, als Soße zu scharf gewürztem Fleisch und Fisch und als Salatsoße.

Guten Appetit!