

CREMIG ODER FRUCHTIG? DIPS & SAUCEN.

AVOCADO-BASILIKUM-DIP:

Das Basilikum waschen und die Blätter feinhacken (einige Blätter zum Anrichten bei Seite legen). Die Zitrone auspressen, die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft pürieren. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in eine Dip-Schale geben und mit etwas frisch gemahlenen Pfeffer und Basilikumblatt garnieren.

KÜRBIS-MÖHREN-SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Kürbis
250 g Möhren
200 g Schmand
25 g gehackte, grüne Kürbiskerne
2 EL Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)
+ einige Tropfen Zitronensaft, Salz, Pfeffer

SO GEHT'S: Den Kürbis schälen, entkernen und grob würfeln. Die Möhren schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Kürbis und die Möhren dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 7-10 Minuten dünsten. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren. Die Sauce mit einigen Tropfen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles nochmals erwärmen und den Schmand unterheben, in eine Dipschale geben und mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen. Die Sauce schmeckt zum Dippen zu Gemüse und Chips.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 reife Avocado; 2 Bund Basilikum
1 Zitrone; 150 g Schmand; 100 g
Sahne; 2 Teelöffel milder Senf;
Pfeffer, frisch gemahlen

