

# Dip in 3-erlei Variationen

(ca. 10 Portionen)

Menge	Zutat
500 g	Magerquark
	Mineralwasser oder Milch
<i>Für Variante 1: Käsecreme</i>	
2	Eier, hart gekocht und mit einer Gabel zerdrückt
1 TL	Milder Senf
½ Bund	Frische Kräuter, gehackt (Dill, Petersilie oder Schnittlauch)
50 g	Käse, gerieben
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
<i>Für Variante 2: Rote-Bete-Dip</i>	
100 g	Rote Bete, gekocht und gewürfelt oder püriert
50 g	Apfel (süßlich), geraspelt
1 TL	Meerrettich, gerieben
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
<i>Für Variation 3: Möhren-Walnuss-Dip</i>	
150-200 g	Möhren, fein geraspelt
3 EL	Walnüsse, geröstet und gehackt
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer

## So wird's gemacht:

- Quark mit etwas Mineralwasser oder wahlweise Milch glattrühren.
- Je nach Gusto die Zutaten von Variante 1, 2 oder 3 unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Tipps zur Zubereitung:

Anstelle der Walnüsse (Variante 3) können auch andere Nüsse oder Ölsaaten, bspw. Sonnenblumenkerne, verwendet werden.

Dips sind köstlich und passen in vielen Variationen – roh zu Gemüstickers oder auf's Brot, zu (Back-)Kartoffeln, Ofengemüse und Bratlingen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen