



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler **Erdnuss-Hummus-Dip**

ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen, Dose
1 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
100 g Erdnüsse
1 EL Blütenhonig
1 Prise Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten kurz pürieren und abschmecken.



Ingo Bockler
Kräuter-Joghurt-Dip

ZUTATEN:

1 Becher Joghurt (oder saure Sahne)
1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill und Kerbel
etwas Knoblauch mit Salz zerrieben
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten kurz pürieren und abschmecken.



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler **Erbsen-Mandel-Dip**

ZUTATEN:

150 g TK Erbsen
2 Schalotten, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, geschnitten
1 EL Olivenöl
50 g Mandelsplitter
150 g Sahne
Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Frische Minze

ZUBEREITUNG

Erbsen antauen lassen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Mandeln hinzufügen und etwa 2 Min. unter Rühren rösten. Sahne aufgießen und etwa 5 Min. leicht köcheln lassen. Die Erbsen hinzufügen, durchkochen und pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Minze unterrühren und erkalten lassen.

Fertig!



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler Tomaten-Knoblauch-Salsa

ZUTATEN:

5 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
150 ml Olivenöl
200 g Tomatenstücke
2 EL Blütenhonig
Chiliflocken, Salz

ZUBEREITUNG

Das Öl in einer kleinen Kasserolle erhitzen und die Knoblauchscheiben darin bei schwacher Hitze anschwitzen. Dann das Öl durch ein Sieb in einen Rührbecher gießen und die Knoblauchscheiben auffangen. Tomaten, Honig und Chiliflocken zum Öl geben. Alles stückig pürieren und mit Salz, Honig und Chili abschmecken. Die Knoblauchscheiben wieder hinzufügen und alles erkalten lassen.



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler Sesam-Dip

ZUTATEN:

½ Dose Kichererbsen (120 g abgetropft)

200 g Joghurt

Zitronensaft

1 El Sesamöl

30 g Sesampaste (Tahini)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Kichererbsen in ein hohes Gefäß geben, Joghurt, Zitronensaft, Sesamöl und Sesampaste zugeben und alles sehr fein pürieren. Abschmecken, fertig.



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler **Madras Curry Dip**

ZUTATEN:

100 g Mayonnaise
40 g Crème Fraîche
60 g Mango Chutney
½ Orangensaft und etwas Abrieb
1 Spritzer Zitronensaft und etwas Abrieb
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Pfeffer/Salz
2 TL Madras-Curry

ZUBEREITUNG

Mayonnaise, Crème fraiche und Mango Chutney verrühren, anschließend mit den Gewürzen und Säften abschmecken.