Zucchini-Dip

Saucen&Marinaden » Dips

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Zucchini
- » 2EL Olivenöl
- » 2 B. Schmand
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Basilikum
- » 1 Dose Mais
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung manchmal im Discounter



Kosten bis 5€



Zubereitungszeit bis 30min

Zubereitung

- 1. Zwiebel abziehen, Zucchini putzen und waschen. Beides würfeln und im heißen Öl andünsten. Schmand mit durchgepresstem Knoblauch verrühren.
- Petersilie und Basilikum waschen, trockenschütteln und hacken. Abgetropften Mais und abgekühlte Zucchini-und Zwiebelwürfel unterheben. Dip pikant mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte: 500kcal pro Portion

angelegt am: 21.04.2003 Rezept-Nr: 298

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke