

# Frischer Kräuterdip

Rezept für 3 Portionen  
Dauer: ca. 10 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Schnittlauch	½ Bund
Natur-Joghurt / Naturjoghurt	250 g
Sauerrahm / saure Sahne	250 g
Paprikaschoten	1 Stk.
Salatgurken	0.3 Stk.
Kresse	1 Bund
Glatte Petersilie / Petersilgrün	½ Bund

## Zubereitung:

Sauerrahm und Joghurt verrühren, Schnittlauch fein schneiden, Petersilie fein hacken, Kresse abschneiden, Paprika waschen und in sehr kleine Würfel schneiden, Gurke schälen (wenn gekauft, wenn BIO, dann nicht unbedingt schälen; und in sehr kleine Würfel schneiden. (Wenn die Sauce länger steht bevor sie gegessen wird, dann die Gurke ausdrücken oder darauf verzichten, da sie sehr viel Wasser lässt)

Alle diese Zutaten in die Sauerrahm-Joghurt Menge geben, Salzen, Pfeffern;

Dieser Dip passt hervorragend für sämtliche pikante Teigspeisen, Fleisch, Gemüse .. etc.

Kann auch mit Knoblauch zubereitet werden!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-229-Frischer-Kraeuterdip.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)