

# Brokkoli-Dip

Saucen&Marinaden » Dips

## Zutaten (4 Personen)

- » 500g Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Pk. Frischkäse (mit Kräutern)
- » 1 Pk. Frischkäse (leicht)
- » 3EL Zitronensaft
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 2EL geh. Mandeln
- » Muskat

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

bis 30min

## Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Stiele klein schneiden. In 1/8l Salzwasser zuerst die Brokkoliröschen 5min garen, herausnehmen. Dann Stiele 5min garen und mit dem Kochwasser pürieren.

2. Frischkäse, Zitronensaft und gehackte Petersilie zufügen. Mandeln anrösten und zufügen. Alles würzen. Brokkoli unterheben.

Nährwerte: 400kcal pro Portion

angelegt am: 21.04.2003

Rezept-Nr: 285

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