

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> - ©2025 M.Hennicke