

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.

2. 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> - ©2025 M.Hennicke