

# 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> - ©2024 M.Hennicke