



Steirischer Kürbiskern-Dip

Schwierigkeit: Leicht / Zeit: 15 Min.



Zutaten

- 250 g Quark mit 20% oder 40% Fettstufe
- 3 EL Natur-Joghurt (1,5 oder 3,5% FS) oder Creme Fraiche
- 3-4 EL Wasser (je nach Belieben der Konsistenz)
- 1/8 Knoblauchzehe gehakt / gepresst oder 1/8 TL Knoblauchpulver (kann auch komplett weggelassen werden!)
- 1 Prise Meersalz zum Abschmecken - optional eine Prise frisch gemahlene Pfeffer (sehr sparsam, wenn überhaupt)
- 3-4 EL gehakte / gemahlene und vorher geröstete steirische Kürbiskerne (sollten eine leicht pulverige Konsistenz haben)
- 3-4 TL steirisches Kürbiskernöl
- 1 TL ganze geröstete steirische Kürbiskerne



Zubereitung

1. Als Erstes die Kürbiskerne rösten und fein hacken / reiben / pürieren, wenn diese nicht so schon gekauft sind.
2. Knoblauchzehe zerkleinern, wenn diese dazu soll
3. Quark, Joghurt, Wasser in ein größeres Gefäß geben und mit der Gabel so lange rühren / verkleppeln (aufschlagen) bis eine sämige, weiche, aber nicht zu flüssige Masse entsteht.
4. Mit Knoblauch optional und Salz nach Geschmack würzen, optional hier auch den Pfeffer dazu geben und noch mal alles verrühren.
5. Gehakte Kürbiskerne dazu geben und erneut gut untermengen, die Masse solle gut fein sein.
6. Zum Schluss das Kürbiskernöl hinzufügen und alles ein letztes Mal deutlich verrühren.
7. Masse in eine Servierschale füllen. Als Deko Kürbiskernöl tröpfeln und den TL Kürbiskerne verteilen.
8. Im Kühlschrank kalt stellen und kurz vor dem Verzehr erst herausnehmen.

Verwendung: Dip aufs Eiweißbrot, zu Fleischgerichten oder auch Gemüse-Sticks

An quad ´n!