



Rezepte aus der Behr Küche

SalaRico - Snack und Dip



Zutaten für 4 Personen

1-2 SalaRico Salate

Blumenkohl-Dip:

1 kleiner Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 EL Tahin (Sesampaste)
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Gazpacho-Dip:

200 g rote Paprikaschote
200 g Salatgurke
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Tomatensaft
1 TL Essig
2 EL Olivenöl
Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Gorgonzola-Honig-Dip:

100 g Gorgonzola
100 g Joghurt
1 EL Apfelessig
1 EL Honig
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

SalaRico zum Dippen vorbereiten: Den SalaRico waschen und in einzelne Blätter teilen.

Für den Blumenkohl-Dip den Blumenkohl putzen und die Röschen vom Strunk lösen. Den Blumenkohl waschen und im leicht gesalzenen Wasser weich garen. Die Röschen abgießen und nach dem Abkühlen in einen Mixer geben. Die Knoblauchzehe schälen und feingehackt zum Blumenkohl geben. 2 EL Olivenöl, Tahin, Zitronensaft und Honig hinzugeben und alles fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip in ein Schälchen umfüllen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Für den Gazpacho-Dip die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden und dann sehr fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Die Gurke schälen, die



Rezepte aus der Behr Küche
Kerne entfernen, in Streifen schneiden, sehr fein würfeln und mit Paprika, Zwiebel und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Tomatensaft, Essig und Öl vermengen und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für den Gorgonzola-Honig-Dip den Gorgonzola in feine Würfel schneiden. Den Joghurt mit dem Apfelessig glattrühren, den Gorgonzola untermengen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Den vorbereiteten SalaRico dekorativ in einem Glas anrichten. Die drei Dips in Schälchen füllen und dazu reichen.

Tipp: Die Dips passen auch gut zu Staudensellerie und Carotinchén® (kleine Snackmöhren).

Guten Appetit!