

Frischer Kräuter-Joghurt-Dip

200 g Naturjoghurt, 1,8 % Fettgehalt
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Zitronenmelisse
½ Biozitrone
½ Teelöffel gemahlene Koriandersamen
½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Petersilie und Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone die Schale mit einer Küchenreibe dünn abreiben, den Saft auspressen. Koriander und Kreuzkümmel mischen und kurz in einer Pfanne anrösten, bis sie duften.

Den Joghurt glatt rühren und Kräuter, Zitronenabrieb und Gewürze untermischen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Verzehr das Olivenöl unterrühren und mit etwas Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Passt gut zu: Fleisch, Geflügel, Fisch, Grillgemüse, Grillkartoffeln, Brot

Fruchtiges Erdbeer-Basilikum-Chutney

250 g Erdbeeren
1 Bund Basilikum
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Erdbeeren waschen und halbieren, mit einem Esslöffel Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Währenddessen Basilikum in dünne Streifen schneiden. Erdbeeren – sie sollten noch stückig sein – mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen. Basilikum untermischen und servieren.

Passt gut zu: Fleisch, Geflügel, Fisch, Grillkäse, Grillgemüse, Brot