

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Dips und Würzsaucen zu Fleisch, Fisch und Gemüse

Zutaten:	Zubereitung:
Paprika- Ketchup- Relish:	
2 rote Paprika 100 g Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 2 EL Öl Salz, Pfeffer, Curry 100 g feingehackte Essiggurken 150 ml Tomatenketchup	Waschen, Kerne entfernen, fein würfeln. Schälen, sehr fein würfeln. Schälen, auspressen. In einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin weich dünsten. Würzen. Dazu geben. Unterrühren, abkühlen lassen.
Wer das Relish länger aufbewahren möchte füllt es heiß in Twist Off Gläser, so ist es mehrere Monate haltbar.	
Gartenkräuter- Creme:	
2-3 Bund frische Gartenkräuter Schnittlauch, Petersilie, Dill, Liebstöckel, Salbei, Oregano...) 1 B. Schmand 1 B. Joghurt 1 EL weißer Balsamico Salz, Pfeffer	Waschen, fein hacken. Verrühren, mit den Kräutern vermischen, abschmecken.
Knoblauch Dip:	
1 B. Tresana oder Sauerrahm 2-3 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer	Schälen, auspressen alles miteinander verrühren, abschmecken.

