

Hüttenkäse-Dipp

Zutaten | 4 Portionen

1 Pkg.	Hirtenkäse
1 Pkg.	Hüttenkäse
1	rote Paprika
1	Tomate
1	rote Zwiebel
½	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Zitronenabrieb

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Hirtenkäse mit der Gabel zerdrücken und mit dem Hüttenkäse mischen.
- Paprika und Tomate waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
- Rote Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln.
- Salatgurke längs vierteln, die Kerne entfernen und fein würfeln.
- Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
- Knoblauch, Tomaten-, Paprika-, Gurken- und Zwiebelwürfel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach belieben etwas Zitronenabrieb untermischen.
- Gemüse mit der Hüttenkäse-Schafskäse-Mischung vermengen und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Tipp

Sind noch Hirtenkäse-, Joghurt- oder Frischkäsereste im Kühlschrank, einfach mit dem Hüttenkäse vermengen und wie oben beschrieben zu einem Dipp verarbeiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
127 Kcal	9,19 g	2,9 g	8,25 g	91 mg