

Parmesan-Joghurt-Dip



Zutaten (4 Personen):

20 g Pinienkerne
1 Eigelb
1 TL Senf
60 ml Rapsöl
1/2 Bio-Zitrone (Saft und Schale)
50 g Naturjoghurt
35 g Parmesan
1 EL glatte Petersilie
1 TL Basilikum
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten und abkühlen lassen.

Eigelb mit Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben. Das Rapsöl langsam zufügen und alles mit dem Stabmixer zu einer Mayonaise pürieren.

Fein geriebene Zitronenschale, frisch geriebenen Parmesan und Joghurt unterrühren.

Basilikum sowie glatte Petersilie klein hacken und ebenfalls unter den Dip mischen. Alles nochmals nach Belieben mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Nährwertangaben: 223 kcal p.P, 2 g KH p.P.