

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

April 2016

Veganer Dip mit Wildkräutern

Zutaten:

100 g Cashewkerne

150 ml Wasser

40 g Wildkräuteröl

70 ml Wasser

1 Teelöffel frischen Zitronensaft

1 Teelöffel Wildkräutersalz

3 – 5 Esslöffel Wildkräuter gewaschen und grob zerkleinert (z.B. behaartes Schaumkraut, kleiner Wiesenknopf, Brennnessel, Vogelmiere, Giersch, Knoblauchsrauke)

1 Esslöffel wilden Schnittlauch oder Frühlingszwiebel, klein geschnitten

Zubereitung:

Cashewkerne mindestens 1 Stunde (am besten über Nacht) in 150 ml Wasser einweichen.

Gut mit kaltem Wasser abspülen.

Dann in ein hohes Gefäß geben, Wildkräuteröl, Wasser (70 ml), Zitronensaft, Wildkräutersalz hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse mixen.

Die Wildkräuter dazugeben und zu einem feinen, grünen Dip mixen.

Tipp: Besonders gut lässt sich der Dip mit einen Hochleistungsmixer herstellen.

Genießen Sie den Dip zu Gemüsesticks, z.B. von Karotten, Gurken, Paprika, Kohlrabi, Staudensellerie oder zu Chicoree. Sie können den Dip auch als Brotaufstrich verwenden.

Guten Appetit!

