ERBSEN DIP mit Joghurt

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo ihr Lieben,
es gibt nach langer Zeit wieder einmal ein Rezept von mir. Ich hoffe sehr, ihr habt mich nicht all zu sehr vermisst. Im Moment ist es sehr warm, so dass man nur leichte Speisen essen möchte. Am liebsten ist man jetzt draußen. Mir geht es jedenfalls so. Häufig wird gegrillt oder es gibt ein Picknick in der Sonne. Dazu gehören für mich leckere Dips. Heute zeige ich euch, wie man in kurzer Zeit aus Joghurt und Erbsen einen Dip zubereiten kann. Seht selbst:

Zutaten:

- 400 g junge Erbsen (TK)
- 150 g milder Joghurt
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit Öl andünsten. Die Erbsen zugeben und kurz mit garen. Das Wasser zugießen und im zugedeckten Topf aufkochen lassen. Jetzt die Temperatur runter stellen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nun den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Als Nächstes den Joghurt einrühren und alles fein pürieren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, in ein Schälchen füllen und servieren.

Tipps: Der Erbsen-Dip ist eine leckere Alternative zu den herkömmlichen Dips, die so oft auf dem Tisch landen. Er schmeckt auch sehr gut als Brotaufstrich. Mit kleingeschnittenen Tomaten erhält der Dip eine völlig neue Geschmacksrichtung. Ebenso peppen frische Kräuter, wie z.B. Petersilie, den Aufstrich auf. Und die Farbe ist das absolute Highlight. Denn das Auge isst mit.

Gesundheitstipps: Erbsen werden zu Unrecht häufig unterschätzt. Sie haben so viel zu bieten. Erbsen sind sehr vitalstoffreich. So bieten sie neben vielen Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin K und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie

Eisen, Magnesium, Kalium und Zink. Erbsen haben einen hohen Proteingehalt. Sie gehören zu den Spitzenreitern der Eiweißlieferanten in der Gruppe der Hülsenfrüchte.

Eiweiße sind sehr hilfreich für Muskelaufbau und Muskelreparatur, unterstützen unser Immunsystem, sind für die Hormonregulation zuständig, fördern das Sättigungsgefühl und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Weitere leckere Dips findet ihr hier.

Ich hoffe, ich konnte euch inspirieren und ihr probiert diesen leckeren Dip aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin