

# 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

---

## WEISSER BOHNENAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo ihr Lieben,  
heute habe ich wieder einen neuen Dip für euch. Dieser schmeckt zu jeder Jahreszeit. Zum Grillen oder zum Frühstück aufs Brot. Der Dip aus Bohnen ist so einfach zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Seht selbst.

### **Zutaten:**

- 300 g weiße Bohnen (gekocht)
- 1 mittlere Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Chili
- 1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Basilikum)
- 2 EL Olivenöl
- Zitronensaft (optional)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Chili grob hacken, Zwiebel fein würfeln. Rosmarin und Basilikum hacken. Öl in

einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Chili und Rosmarin 2 – 3 Minuten andünsten. Bohnen und Brühe zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Alles stückig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss Basilikum unter den abgekühlten Aufstrich mischen, in ein Schälchen füllen und servieren.

**Tipps:** Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Ihr könnt natürlich auch mit den Gewürzen spielen. Der Aufstrich schmeckt noch besser, wenn er durchgezogen ist.

**Gesundheitstipps:** Bohnen sind sehr vitalstoffreich. So bieten neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr.

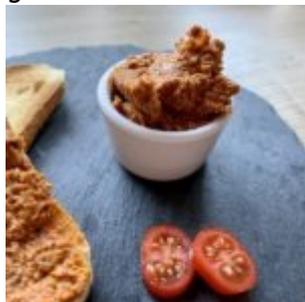
Ihr müsst diesen Aufstrich unbedingt probieren. Ich freue mich über euer Feedback. Lasst es euch gut gehen,

eure Karin

---

## TOMATEN – NUSS – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift [HEIMATHERZ](#) vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

### **Zutaten:**

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

### **Zubereitung:**

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipps:** Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

**Gesundheitstipps:** Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl und Nüsse. Eiweiß ist ebenfalls in den Nüssen. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Hier findet ihr noch mehr lecker [Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche.](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin

---

## **VEGANER AUFSTRICH aus Kichererbsen und Roter Beete**

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo meine Lieben, wie ihr wisst, gehören Hülsenfrüchte zu meinen Lieblingen in der Küche. Sie sind eine gute Eiweißalternative zu Fleisch und Wurst. So habe ich wieder einmal experimentiert und zeige euch einen richtig leckeren Aufstrich.

### **Zutaten:**

- 200 g Rote Beete gekocht
- 300 g Kichererbsen gekocht
- 1 Zehe Knoblauch
- 75 g Tahini (Sesampaste)
- 6 Stängel Blatt Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meerrettich
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

### **Zubereitung:**

Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Rote Beete in kleine Stücke schneiden. Etwa 50 Gramm Kichererbsen beiseitestellen. Nun alle anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. In eine Schüssel geben und die restlichen Kichererbsen unterheben. Falls die Creme zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit unterrühren. Die Paste passt gut aufs Brot aber auch zu Gemüsesticks oder Ofengemüse.

**Tipps:** Wenn ihr mehr Geschmack in diese Creme bringen wollt, könnt ihr die restlichen Kichererbsen (50 g) im Ofen rösten und dann unter die fertige Creme rühren. Auch Sesam-Samen runden den Geschmack ab. Variiert gern nach eurem Geschmack.

**Gesundheitstipps:** Dieser Dip ist durch die Kichererbsen sehr eiweißreich. Diese Creme bietet neben vielen Ballaststoffen (sättigend und gut für die Verdauung), die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine sowie Vitamin C. Diese regulieren den Blutzuckerspiegel, stärken die Muskeln und unser Herz. Sesam bietet uns zusätzlich essenzielle Fettsäuren, die unter anderem unsere Nerven stärken.

Weitere leckere Dips findet [ihr hier](#).

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

Bis bald,

## ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo meine Lieben, es ist immer noch nicht so, wie es einmal war. Da stellt sich mir die Frage, ob ich das überhaupt möchte? Ich habe so viel gearbeitet, dass sich in mir der Wunsch verstärkte, etwas kürzer zu treten und Zeit für Dinge zu haben, die schon lange auf meinem Zettel stehen. Mit einem Schlag hatte ich die Zeit, Dann wollte ich irgendwie den Zettel nicht abarbeiten. Vor zehn Jahren schrieb ich sehr viele Artikel und hatte soviel Freude daran, dass ich daraus mehr machen wollte. „Leider“ entwickelte sich alles anders. Es ist immer noch so, dass es mir Spaß macht, für euch zu recherchieren und zu schreiben. Vielleicht kann ich das wieder aufleben lassen und euch hier den einen oder anderen Gedanken da lassen.

Ich mag sehr gern in fremde Töpfe schauen. Es ist egal, ob deutsche, italienische oder mediterrane Küche, ich lass mich einfach inspirieren. Genau so ist mein heutiges Rezept für euch entstanden. In einem Film habe ich vom besten Muhammara gehört – eine orientalische Paprika-Paste. Die musste ich unbedingt probieren. Hier gibt es meine Version.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 3-5 Spitzpaprika (etwa 300 g)
- 50 g geriebenes Brot
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitrone
- je einen halben TL Kurkuma und Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Chili

### **Zubereitung:**

Ihr benötigt ein hohes Gefäß und einen Pürierstab oder einen Mixer. Den Grill im Backofen anstellen. Die Paprikaschoten halbieren und von den Kernen befreien. In einer Auflaufform mit der Schnittfläche nach unten unter den

Grill legen und so lange im Ofen lassen, bis die Schale Bläschen bildet und leicht dunkel wird. Das dauert höchstens 10 Minuten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Paprikaschoten von der Schale befreien. Nun alle Zutaten in das Gefäß geben und pürieren. Die Paste passt gut zu Brot oder Gemüsesticks.

**Tipps:** Um euch die Arbeit zu erleichtern (siehe Video) könnt ihr eingelegt Paprika (Antipasti) verwenden. Den Dip könnt ihr mit einer Hand voll Walnüssen oder Nussmus statt Tahin aufpeppen. Ich habe alles probiert und finde meine Paste jedes Mal lecker.

**Gesundheitstipps:** Diese Paprika-Paste ist frei von gesättigten Fettsäuren und somit eine gesunde Alternative zu Wurst und Käse. Nüsse und Samen liefern sehr viele Vitalstoffe, unter anderem B-Vitamine und essentielle Fettsäuren. Diese unterstützen zum Beispiel unser Gehirn. Ebenso wird unser Cholesterinspiegel positiv beeinflusst.

*Diese Dips könnten eure Ernährung ebenfalls „besser“ machen: [Hummus aus schwarzen Bohnen, Guacamole](#)*

Ich hoffe ich konnte euch mit dieser leckeren Paste ein wenig in den Orient entführen. (Ich konnte kein Land ausmachen, dass dieses Muhammara für sich beansprucht.)

Nun freue ich mich über eure Kommentare. Braucht ihr Tipps für eine bessere Ernährung, schreibt mir eine Mail, ich bin gern für euch da.

Bleibt gesund,

eure Karin Knorr