



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN

High Protein Fried Pickle Dip

Dieser virale US-Trend verbindet cremigen Hüttenkäse, Skyr und fein gehackte Gewürzgurken mit einem knusprigen Topping aus gerösteten Panko-Bröseln. Das Ergebnis ist ein proteinreicher Dip mit viel Geschmack, der perfekt als Snack, für Partys oder Meal Prep geeignet ist.

10

VORBEREITUNG

5

ZUBEREITUNG

4

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

209 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN DIP

300 g körniger Frischkäse
(Hüttenkäse)

2 EL Gurkenwasser aus dem Glas

1 TL Dijon-Senf

½ TL Paprikapulver edelsüß

200 g Skyr natur

2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

1 TL Knoblauchpulver

Salz

120 g Gewürzgurken, fein gewürfelt

2 EL frischer Dill, gehackt

½ TL Zwiebelpulver

Schwarzer Pfeffer

KNUSPRIGES TOPPING

30 g Panko

½ TL getrockneter Dill

1 TL Olivenöl

½ TL Knoblauchpulver

ZUM SERVIEREN

Gemüsesticks (Paprika, Gurke,
Karotten)

Protein-Cracker oder Vollkorn-
Cracker

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze vor. Vermengen Sie Panko mit Olivenöl, Knoblauchpulver und getrocknetem Dill. Rösten Sie die Brösel unter ständigem Rühren 3 bis 5 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Geben Sie sie anschließend auf einen Teller und lassen Sie sie vollständig auskühlen.
- 2 Geben Sie Hüttenkäse, Skyr, Gurkenwasser, Dijon-Senf, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprikapulver in einen Mixer. Mixen Sie alles etwa 1 Minute, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht.
- 3 Füllen Sie die Creme in eine Schüssel. Heben Sie die fein gewürfelten Gewürzgurken, Frühlingszwiebeln und den frischen Dill vorsichtig unter. Schmecken Sie den Dip mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer ab.
- 4 Stellen Sie den Dip für mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank. Dadurch verbinden sich die Aromen und die Konsistenz wird etwas fester.
- 5 Kurz vor dem Servieren verteilen Sie die gerösteten Panko-Brösel gleichmäßig auf dem Dip. So bleiben sie besonders knusprig.
- 6 Servieren Sie den Dip mit Gemüsesticks oder Protein-Crackern. Besonders gut passt er auch als Burger-Sauce, Sandwich-Aufstrich oder zu Ofenkartoffeln.

• MAKROS PRO PORTION

209
KALORIEN**19 g**
PROTEIN**13 g**
KOHLENHYDRATE**9 g**
FETT**1 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen