Aromatischer Petersilienwurzel Dip

Ein würziger, nussfreier Dip, bestehend aus Petersilienwurzel, Qvark und Hefeflocken. Die Idee dazu Petersilienwurzel zu verDippen habe ich auf dem tollen Blog von Neuland – we go vegan gefunden. Danke dafür. Kleiner Tipp: Der Dip eignet sich hervorragend zum veganen überbacken,

---

Petersilienwurzel Dip (Für 1-2 Personen)

Man braucht:

Eine mittlere Petersilienwurzel, ca.250g Pflanzenjoghurt (Ich verwende Sojajoghurt, den ungezuckerten, weil mir ungezuckerter schlicht am besten schmeckt), 2-3 EL Hefeflocken, 1 Zitrone

Außerdem: Knoblauch, Thymian, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, etwas Süße nach Wahl

Zubereitung:

Einen Tag vorher: Aus dem Soja-Joghurt wird ein Quark

hergestellt. Dazu den Joghurt in einen mit einer oder zwei Filtertüten ausgelegten Hand Kaffefilter geben, eine Schüssel drunter stellen und den Joghurt mindestens einen Tag lang im Kühlschrank abtropfen lassen. Tada. Schon hat man Natur Qvark, den man nun beliebig verfeinern kann. Lässt man den Qvark noch einen Tag länger abtropfen erhält man einen wunderbar kompakten und streichfähigen veganen Frischkäse.

Für den Dip:

Petersilienwurzel* schälen, klein schneiden, im Zerkleinerer fein häckseln.

2-3EL Hefeflocken, Saft und Abrieb einer Zitrone, sowie 1/2 bis 1 TL Süße dazu geben.

Die restlichen Gewürze hinzu fügen, alles miteinander vermixen.

Zum Schluss den Qvark unterrühren, die Masse noch einmal abschmecken und fertig ist der Dip.

Lecker, nussfrei und würzig.

---

*Ich verwende rohe Petersilienwurzel, die ich im Universal-Zerkleinerer fein häcksele. Wer kein geeignetes Gerät besitzt, kann die Petersilienwurzel auch dünsten und anschließend pürieren. Beim „Zucker“ habe ich Reissirup genommen, weil der weniger süß ist und eine etwas festere Konsistenz besitzt als andere Süßungsmittel)

Man kann zusätzlich zu dem Qvark noch eine Handvoll gemahlener Mandeln oder Mandelmus hinzugeben. Dann ist der Dip zwar nicht mehr ganz so leicht aber…

Wenn man den Qvark durch Mandeln ersetzt, hat man einen super

leckeren und sehr würzigen Nusskäse.

Lecker.