



Kurkuma Dip

Schritte: 2

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4-6 Portionen

1 Dose weiße Bohnen (ca. 400g)	1 Zehe frischen Knoblauch
2 TL Zitronensaft	1 TL Kurkuma
2 Msp. Kreuzkümmel	5 TL Wasser
1 TL Olivenöl	Salz

Zubereitung

Zubereitung

1. Bohnen gut abtropfen lassen und abspülen. Knoblauchzehe pressen.
2. Alle Zutaten miteinander vermischen und pürieren. Mit Salz abschmecken.

Gut zu wissen: Bei Verwendung von Kurkuma immer ein wenig Öl hinzugeben, da Curcumin nicht wasser- sondern fettlöslich ist.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen

Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Kurkuma Dip

Stand 31.03.2022