

Gemüse-Spieße mit zwei Dips

Zutaten (Menge nach Geschmack und Anzahl der Gäste):

- Weißkohl
- Möhren
- Sellerie
- Kohlrabi
- Kartoffeln
- Salz

Das Gemüse gegebenenfalls schälen und in mittelgroße Würfel oder Scheiben schneiden. In Salzwasser bissfest kochen, abtropfen lassen und auf Holzspieße stecken. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin braten, bis es eine leichte Kruste bekommt. Die Spieße mit den Dips servieren.

Zutaten für den Tomaten-Dip:

- ¼ l Tomatensaft
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Passionsfrucht
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- Salz

Den Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis er leicht braun wird. Tomatensaft und Chilischote dazugeben und alles einige Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Passionsfrucht aufschneiden. Das Fruchtfleisch in ein Sieb geben, den Saft herausdrücken und die Flüssigkeit in die Soße geben. Das Olivenöl unterrühren und mit Salz abschmecken.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 250 g Joghurt
- 1-2 EL (aus dem Glas) Mayonnaise
- 1 (Bio-) Limette
- Olivenöl
- Salz
- Zucker

Den Joghurt mit der Mayonnaise vermengen und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und Zucker würzen. Zum Schluss etwas Olivenöl unterrühren.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 18.11.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen