

Südstaaten-Avocado-Dip

Passt zu gegrilltem Tofu und Gemüsesticks

Für 4 Personen, ca. 10 Min.

2 reife, aber feste Avocados • 2 Schalotten
• 1 kl. reife Tomate • 1 TL frischen
Koriander, gehackt • Saft von 1 Limette
• 2 EL Olivenöl • Gewürzmischung „Cajun
Spices“ aus der Mühle von Herbaria

Avocado schälen, Kern entfernen und
Fruchtfleisch würfeln. Schalotten abzie-
hen und fein hacken. Tomate waschen,
halbieren, Strunk und Kerne entfernen
und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
Tomaten-, Avocado- und Schalotten-
würfel mit Koriander, Limettensaft und
Olivenöl mischen und mit Gewürz-
mischung abschmecken.

Indisches Joghurt-Minze- Raita

Passt toll zu gegrilltem Gemüse

Für 4 Personen, ca. 5 Min.

2 EL frische Minzblättchen • 250 g grie-
chischen Joghurt • getrocknete Chilischoten
„Hot'n Spicy“ aus der Mühle von Herbaria

Minzblättchen waschen, trocken schüt-
teln und in feine Streifen schneiden. Mit dem
griechischen Joghurt verrühren und je nach
Geschmack mit gemahlenden Chilis würzen.
Gekühlt servieren.

Marokkanischer Schwarze-Bohnen-Dip

Lecker zum Dippen von Pitabrot

Für 4 Personen, ca. 15 Min.

+ 8 Std. Einweichzeit

50 g schwarze Bohnen • 1/2 Zwiebel
• 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 1 EL
süße Sojasoße • 2 TL Gewürzmischung
„Tajine Marrakesch“ von Herbaria • 50 ml
Gemüsebrühe • „Sizilianisches Steinsalz“
aus der Mühle von Herbaria

Bohnen ca. 8 Std. in Wasser einweichen.
In frischem Wasser sehr weich kochen.
Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein
würfeln und in heißem Olivenöl glasig
dünsten. Bohnen, Sojasoße und Gewürze
zugeben. Gemüsebrühe angießen und mit
Salz abschmecken.

Amerikanisches Tomaten-Relish

Köstlich zu Grillkäse und Tofu

Für 4 Personen, ca. 10 min.

2 Tomaten • 2 Lauchzwiebeln • 1 EL fri-
scher Koriander • Saft von 1 Limette • 1 TL
Agavendicksaft • schwarzer Pfeffer „Trio
Noir“ aus der Mühle und „Sizilianisches
Steinsalz“ aus der Mühle von Herbaria

Tomaten waschen, halbieren, Kerne ent-
fernen und Fruchtfleisch würfeln. Lauch-
zwiebeln waschen, putzen und in
schräge Streifen schneiden. Koriander
waschen, trocken schüteln und fein
hacken. Alle Zutaten vorsichtig mischen
und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mediterraner Frischkäse- Aufstrich

*Schmeckt auf Vollkornbrot und geröstetem
Weißbrot*

Für 4 Personen, ca. 5 Min.

120 g weicher, zimmerwarmer Frischkäse •
1 EL saure Sahne • 1 EL Schnittlauch, in
Röllchen • 1 EL Parmesan, gerieben • 1 TL
Gewürzmischung „Duft der Macchia“ von
Herbaria • „Sizilianisches Steinsalz“ aus der
Mühle • schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Frischkäse und saure Sahne glatt rühren.
Schnittlauch und Parmesan unter die
Frischkäse-Creme ziehen. Aufstrich mit
Gewürzmischung, Steinsalz und schwar-
zem Pfeffer abschmecken.

Rezepte: Konrad Geiger für Herbaria, Foto: sos-design.de

