

Hüttenkäse-Ajvar-Dip (Keto)

Snacks · Keto · ca. 9,2 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Hüttenkäse-Ajvar-Dip** ist genau richtig, wenn du etwas Herzhaftes suchst, das in fünf Minuten auf dem Tisch steht. Cremiger Hüttenkäse trifft auf würziges Ajvar, dazu frische Kräuter und ein bisschen Zitronensaft. Passt super in die ketogene Ernährung, egal ob im Homeoffice, als Snack zwischendurch oder für den kleinen Hunger am Abend.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 162 kcal
  - Fett: 6,5 g
  - Eiweiß: 16,8 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 14,2 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 9,2 g**

Zutaten

- 400 g Hüttenkäse
- 60 g Ajvar
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Schnittlauch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Olivenöl, optional
- Gemüsesticks zum Servieren, zum Beispiel Gurke, Sellerie und Paprika

Zubereitung

1. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Wenn du es etwas feiner magst, rühre ihn kurz glatt. Für einen rustikalen Dip kannst du die Körnchen auch einfach so lassen.
2. Ajvar hinzufügen. Die Knoblauchzehe sehr fein reiben oder pressen und ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und unterrühren. Dann Zitronensaft dazugeben. Das bringt Frische rein und nimmt der Creme die Schwere.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn du den Dip etwas runder möchtest, gib **1 TL Olivenöl** dazu und rühre alles noch einmal gründlich durch.
5. Den Dip mindestens 5 Minuten ziehen lassen. So verbinden sich die Aromen besser, besonders wenn du Ajvar mit etwas mehr Charakter erwischt hast.
6. Mit Gemüsesticks, Keto Crackern oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch servieren. Am besten kalt genießen.

Tipps und Variationen

Wenn du den Dip für die ketogene Lebensweise noch etwas sämiger haben willst, kannst du einen Esslöffel Crème fraîche unterrühren. Dann wird er reichhaltiger und bleibt trotzdem angenehm leicht. Für mehr Würze passt geräuchertes Paprikapulver sehr gut dazu. Nicht viel, ein halber Teelöffel reicht oft schon.

Beim Ajvar lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Manche Produkte enthalten unnötig Zucker oder Stärkesorten. Wenn du das Thema genauer sehen willst, hilft dir auch unser Beitrag zu Fertigprodukten für Keto. Für den Alltag ist so ein Dip außerdem praktisch, wenn du etwas zum Mitnehmen brauchst. In einer kleinen Dose bleibt er gut kühl und ist schneller griffbereit als jede Kantinenlösung.

Du kannst statt Petersilie auch Dill oder Basilikum nehmen. Mit etwas fein gewürfelter Salatgurke wird der Dip frischer, fast schon sommerlich. Wer es schärfer mag, gibt eine Messerspitze Chiliflocken dazu. Und falls du generell gern Snacks auf Vorrat hast, lohnt sich ein Blick auf unsere Keto Snacks für unterwegs.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Dip hält sich im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Dose etwa 2 bis 3 Tage. Vor dem Servieren einmal umrühren, weil sich Hüttenkäse und Ajvar leicht absetzen können. Wenn du für zwei Tage oder fürs Büro vorsorgen willst, ist das ein unkompliziertes Meal-Prep-Rezept. Mehr Ideen rund ums Vorkochen findest du auch in Meal Prep für Keto.

Wichtig ist nur, das Gemüse für den Dip erst kurz vor dem Essen zu schneiden. So bleibt alles knackig. Für den Snack im Büro packst du den Dip am besten separat ein und nimmst die Sticks extra mit. Sonst wird’s matschig. Muss nicht sein.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de