

Griechischer Feta-Dip (Keto)

Snacks · Keto · ca. 3,4 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du einen schnellen Snack suchst, der in der ketogenen Ernährung wirklich satt macht, ist dieser **Keto Rezept griechischer Feta-Dip** genau richtig. Er schmeckt herzhaft, leicht salzig und bekommt durch Knoblauch und Kräuter diesen typischen Griechenland-Touch. Dazu ein paar Gurkensticks, Sellerie oder Paprika, und der Snack ist erledigt. Ohne großes Theater. Genau so mag man das ja.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 10 Minuten plus 15 Minuten Ziehzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 205 kcal
  - Fett: 17,8 g
  - Eiweiß: 8,4 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 5,1 g
  - Ballaststoffe: 1,7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 3,4 g**

Zutaten

- 200 g Feta
- 150 g Frischkäse
- 2 EL griechischer Joghurt, natur
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gehackte Petersilie, frisch oder TK
- 1 Prise Chiliflocken
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 kleine Prise Salz, nur falls nötig

Zubereitung

1. Den Feta grob zerbröseln und in eine hohe Schüssel geben. Frischkäse und Joghurt dazugeben. Wenn du es besonders fein willst, nimm einen Mixer oder Pürierstab.
2. Den Knoblauch sehr fein reiben oder pressen. Zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Petersilie und Chiliflocken zur Käsemischung geben.
3. Alles cremig verrühren oder mixen, bis eine glatte Masse entsteht. **Jetzt abschmecken**, denn Feta bringt schon ordentlich Würze mit. Meist reicht Pfeffer, Salz ist oft gar nicht mehr nötig.
4. Den Dip in eine kleine Schale füllen und abgedeckt **15 Minuten ziehen lassen**. So verbinden sich die Aromen besser.
5. Vor dem Servieren noch einmal kurz umrühren. Danach mit Gurke, Sellerie, Radieschen oder Paprikastreifen anbieten. Kühl schmeckt er am besten.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas milder magst, nimm statt Joghurt einfach mehr Frischkäse. Für eine festere Konsistenz kannst du den Dip auch mit 1 bis 2 EL Schmand abrunden. Das klappt besonders gut, wenn du ihn auf einer Platte als Teil eines Keto Partyfood mit Fingerfood servieren willst.

Du kannst den Geschmack auch in eine andere Richtung schieben. Mit etwas mehr Chili wird der Dip schärfer, mit Dill statt Oregano frischer. Wer es kräftiger mag, gibt noch 1 TL fein gehackte eingelegte Oliven dazu. Dann wird es etwas herber, aber nicht langweilig. Passt gut zur ketogenen Lebensweise, wenn man nicht immer denselben Standardaufstrich essen will.

Für den Alltag im Büro ist der Dip praktisch, weil er sich gut in einer Dose mitnehmen lässt. Ein paar Gemüsesticks dazu, fertig. Wenn du öfter Snacks vorbereitest, schau dir auch die Keto Mittagspause im Büro an. Dort findest du Ideen, die ähnlich unkompliziert sind.

Aufbewahrung und Meal Prep

Im Kühlschrank hält sich der Dip in einem gut verschlossenen Behälter etwa 3 Tage. Vor dem Servieren am besten kurz umrühren, weil sich etwas Flüssigkeit absetzen kann. Das ist völlig normal, keine Panik am Montagmorgen.

Für Meal Prep kannst du den Dip schon am Vorabend anrühren. Dann schmeckt er am nächsten Tag sogar noch runder, weil Knoblauch und Kräuter Zeit hatten, sich zu entfalten. Wenn du deine Woche allgemein besser planen willst, hilft dir auch unser Beitrag Meal Prep für Keto. Darin geht es um Vorrat und Alltagstauglichkeit, nicht um Kochromantik.

Einfrieren würde ich den Dip nicht. Frischkäse kann nach dem Auftauen grisselig werden, und das muss wirklich 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