doolini

PDF-EDITION 2.0

Sechs Dips, ein Brotzeitbrett

Vollständige Rezepte, zwei Zusammenstellungen und ein genauer Einkauf

16 A4-SEITEN · ANLEITUNG UND VORLAGEN



6 Rezepte · Mengen in Gramm · 1 berechneter Einkauf

Für Erwachsene in der privaten Küche. Mit Milch-, Senf- und Sesamhinweisen; keine individuelle Ernährungsempfehlung.

DIGITALES PDF · KEINE GEDRUCKTE LIEFERUNG · MATERIAL SELBST BEREITSTELLEN

Deine kleine Dipküche



Ein überschaubares Küchenprojekt

Du stellst eine Brotzeit aus zwei Dips, Brot und Gemüse zusammen. Die sechs Rezepte erlauben dir, andere Geschmacksrichtungen auszuprobieren. Die konkrete Einkaufsliste auf Seite 12 gehört ausschließlich zum Beispielbrett auf Seite 11, nicht zu allen sechs Rezepten.

So gehst du vor

01 Lies die Zutaten und Allergenhinweise des gewählten Rezepts vor dem Einkauf. Prüfe zusätzlich die Etiketten aller tatsächlich verwendeten Produkte.

02 Stelle Waage, Brett, Messer, Sieb, Schüssel und gegebenenfalls Topf und Pürierstab bereit. Ein stabiler Mixer ist hilfreich; Geräte nur nach Herstellerhinweisen bedienen.

03 Wiege Mengen in Gramm ab. Wasser kann bei diesen kleinen Mengen näherungsweise gleich in Millilitern abgemessen werden. Garwasser ist von im Dip verwendeter Flüssigkeit zu unterscheiden.

04 Arbeite nach den Rezeptschritten. Die Ausbeuten und Zeiten sind plausible Näherungen; Sorte, Geräte und Garverluste verändern sie.

Prüfstand offen benannt

Die Rezepte sind eigene Ausarbeitungen und wurden auf Vollständigkeit und Mengenlogik geprüft, aber nicht praktisch zubereitet oder verkostet. Nutze die Küchenprobe im Heft, um Mengen und Konsistenz bei deiner eigenen Zubereitung festzuhalten. Keine Nährwert-, Diät- oder Heilversprechen.

Sauber vorbereiten und kühlen



Für kalte Dips besonders wichtig

01 Wasche Hände, Arbeitsflächen und Geräte vor der Zubereitung. Frische Kräuter und Gemüse unter fließendem Wasser reinigen. Vermeide Kontakt zu rohen tierischen Lebensmitteln.

02 Verderbliche Zutaten zügig zurück in den Kühlschrank stellen. Das BfR empfiehlt höchstens 7 °C, besser unter 5 °C. Prüfe die tatsächliche Temperatur mit einem geeigneten Thermometer.

03 Gegarte Zutaten in flachen Gefäßen zügig abkühlen. Danach abgedeckt kühlen. Nicht große warme Mengen stundenlang auf dem Tisch stehen lassen.

04 Bereite die Brotzeit möglichst kurz vor dem Verzehr zu. Stelle nur kleine Portionen hin und fülle aus dem Kühlschrank nach. Für Transport ist eine geeignete Kühlung nötig.

05 Sauberes Servierbesteck benutzen, nicht gemeinsam aus dem Vorratsgefäß essen. Nicht gekühlte oder verunreinigte Servierreste nicht einfach zurück ins Vorratsgefäß geben.

Keine pauschale Lagerfrist

Dieses Heft legt keine geprüfte Haltbarkeit für selbst hergestellte Dips fest. Beachte Verpackungsangaben und hygienische Bedingungen. Bei Zweifel an Kühlung oder Zustand entsorgen. Für Risikogruppen oder spezielle Ernährungssituationen sind individuelle fachliche Hinweise nötig.

Quelle, abgerufen 17.10.2026

BfR: Korrektes Kühlen von Lebensmitteln im Privathaushalt. URL auf Seite 16. Die übrigen Küchenabläufe sind praktische Ausarbeitung; keine mikrobiologische Prüfung.

Konsistenz vor dem Würzen



Ziel	So gehst du vor
Streichfähig	Wenig Flüssigkeit verwenden und erst nach gründlichem Rühren entscheiden.
Zum Dippen	Flüssigkeit teelöffelweise zugeben, jede Zusatzmenge notieren.
Stückig	Gegarte, weiche Zutaten mit der Gabel zerdrücken statt glatt pürieren.
Glatt	Geeignetes Gerät verwenden; Gerätehinweise und Füllmengen beachten.
Nicht zu sauer	Saft zunächst teilweise zugeben, dann abschmecken.
Nicht zu salzig	Gesalzene Zutaten berücksichtigen; nach dem Mischen abschmecken.

Mini-Beispiel

Ein Bohnen-Dip ist nach dem Kühlen zu fest. Rühre zuerst 5 g Wasser ein. Prüfe, bevor du weitere 5 g zugibst. Aus 312 g rechnerischen Zutaten werden durch die erste Zugabe etwa 317 g, abzüglich kleiner Rückstände im Gerät. Du änderst damit die Ausbeute, nicht nur den Geschmack.

Mein Rezept und meine tatsächlich ergänzte Flüssigkeit:

So war die Konsistenz vor / nach dem Kühlen:

01 · Weiße Bohne und Zitrone



etwa 310 g; vier kleine Dipportionen · etwa 10 Minuten

Zutat	Menge
Weiße Bohnen, gegart, abgetropft	240 g
Trinkwasser	30 g
Olivenöl	15 g
Zitronensaft	20 g
Salz	2 g
Petersilie, frisch	5 g

Zubereitung

01 Verzehrfertige Bohnen aus Glas oder Dose in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Danach 240 g abwiegen. Petersilie waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken.

02 Bohnen, Wasser, Öl, Zitronensaft und Salz mit einem Pürierstab oder in einem Mixer glatt verarbeiten. Bei einer Gabel-Version die Bohnen sehr fein zerdrücken; sie bleibt stückiger.

03 Petersilie unterheben. Soll der Dip dünner werden, Wasser nur teelöffelweise ergänzen und die Zusatzmenge notieren.

04 In ein sauberes Gefäß füllen und abgedeckt kaltstellen. Zum Servieren mit einem sauberen Löffel portionieren.

Relevante Allergenhinweise

Bohnen sind Hülsenfrüchte. Konservenetikett und individuelle Allergien prüfen; keine pauschale Allergenfreiheitszusage.

02 · Schnittlauch-Quark



etwa 320 g; vier kleine Dipportionen · etwa 10 Minuten

Zutat	Menge
Speisequark	200 g
Naturjoghurt	100 g
Zitronensaft	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Salz	1 g

Zubereitung

01 Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Quark und Joghurt in eine saubere Schüssel geben.

02 Zitronensaft und Salz glatt einrühren. Schnittlauch unterheben. Nicht direkt aus dem Vorratsgefäß mit einem bereits benutzten Löffel probieren.

03 Konsistenz prüfen: Ist der Quark sehr fest, in kleinen Schritten etwas zusätzlichen Joghurt zugeben und die Menge notieren.

04 Bis zum zeitnahen Servieren abgedeckt kühlen. Nur eine kleine Menge auf das Brett stellen, den Rest gekühlt lassen.

Relevante Allergenhinweise

Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse. Pflanzliche Ersatzprodukte haben je nach Zusammensetzung andere Allergene und Konsistenzen.

03 · Rote Linse und Paprika



etwa 350 bis 450 g; vier bis fünf kleine Dipportionen · etwa 30 Minuten plus Abkühlen

Zutat	Menge
Rote Linsen, trocken	100 g
Wasser zum Garen	250 g
Geröstete Paprika aus dem Glas, abgetropft	80 g
Olivenöl	15 g
Zitronensaft	10 g
Paprikapulver, mild	2 g
Salz	1 g

Zubereitung

01 Linsen nach Packungsangabe vorbereiten und mit 250 g Wasser aufkochen. Sanft nach Packungszeit meist etwa 10 bis 15 Minuten garen. Regelmäßig rühren und bei Bedarf wenig heißes Wasser ergänzen; nicht trockenkochen lassen. Sie müssen vollständig weich sein.

02 Falls viel Wasser übrig ist, abgießen und etwas Garwasser auffangen. Gegarte Linsen mit Paprika, Öl, Zitronensaft, Gewürz und Salz pürieren.

03 Nur bei Bedarf etwas Garwasser zugeben. Die warme Masse ist weicher und dickt beim Abkühlen nach. In eine flache saubere Schale umfüllen.

04 Zügig abkühlen und abgedeckt kaltstellen; warme große Mengen nicht lange auf dem Tisch lassen. Danach nochmals umrühren und mit sauberem Besteck servieren.

Relevante Allergenhinweise

Glaspaprika und Gewürzmischungen auf zusätzliche Zutaten wie Senf oder Sellerie prüfen. Linsen sind Hülsenfrüchte.

04 · Möhre und Sesam



etwa 250 bis 300 g; drei bis vier kleine Dipportionen · etwa 30 Minuten plus Abkühlen

Zutat	Menge
Möhren, geputzt und geschält	200 g
Wasser zum Garen	250 g
Sesammus / Tahin	25 g
Zitronensaft	15 g
Olivenöl	10 g
Salz	1 g

Zubereitung

01 Möhren in ungefähr 1 cm kleine Stücke schneiden. Mit dem Wasser im kleinen Topf aufkochen und zugedeckt etwa 12 bis 18 Minuten sanft garen. Bei Bedarf Wasser ergänzen. Mit einer Gabel prüfen: Die Stücke sollen sich leicht zerdrücken lassen.

02 Abgießen und etwas Garwasser auffangen. Gegarte Möhren mit Tahin, Zitronensaft, Öl und Salz pürieren. Tahin im Glas vorher gründlich verrühren, falls sich Öl abgesetzt hat.

03 Für eine weichere Konsistenz wenig Garwasser zugeben. In eine flache saubere Schale füllen, zügig abkühlen und abgedeckt kaltstellen.

04 Vor dem Servieren umrühren. Sesam ist ein relevantes Allergen; das Schälchen eindeutig kennzeichnen und eigenes Besteck verwenden.

Relevante Allergenhinweise

Sesam. Weitere Hinweise auf den Etiketten des verwendeten Sesammuses beachten.

05 · Erbse und Minze



etwa 330 bis 350 g; vier kleine Dipportionen · etwa 20 Minuten plus Abkühlen

Zutat	Menge
Tiefkühlerbsen	240 g
Wasser zum Garen	500 g
Naturjoghurt	80 g
Zitronensaft	10 g
Olivenöl	10 g
Minzblätter, frisch	3 g
Salz	1 g

Zubereitung

01 Erbsen nach Packungsangabe in Wasser vollständig garen; nicht nur auftauen. Abgießen und in einem flachen Gefäß zügig abkühlen lassen. Garwasser wird nicht für diesen Dip gebraucht.

02 Minze waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Abgekühlte Erbsen mit Joghurt, Zitronensaft, Öl und Salz pürieren.

03 Minze zunächst zur Hälfte einrühren, dann nach Geschmack den Rest zugeben. Mit einer Gabel wird der Dip gröber.

04 Bis zum Servieren abgedeckt kaltstellen. Für mehr Glätte gegebenenfalls wenig zusätzliches Wasser einarbeiten; keine feste Haltbarkeit daraus ableiten.

Relevante Allergenhinweise

Milch. Erbsen sind Hülsenfrüchte. Bei individuellen Unverträglichkeiten die Zutaten vorab prüfen.

06 · Körniger Senf und Frischkäse



etwa 280 g; vier kleine Dipportionen · etwa 10 Minuten

Zutat	Menge
Frischkäse natur	100 g
Naturjoghurt	120 g
Körniger Senf	20 g
Sonnenblumenkerne	15 g
Zitronensaft	10 g
Trinkwasser	15 g

Zubereitung

01 Frischkäse mit Joghurt und Wasser in einer sauberen Schüssel verrühren. Senf und Zitronensaft zugeben und nochmals glatt rühren.

02 Sonnenblumenkerne fein hacken und unterrühren. In dieser Variante werden sie nicht geröstet. Für ein vollständig glattes Ergebnis die Kerne weglassen und die Ausbeute entsprechend vermindern.

03 Erst probieren, dann gegebenenfalls separat salzen: Senf und Frischkäse enthalten bereits Salz. Die Standard-Zutatenliste enthält deshalb kein zusätzliches Salz.

04 Abgedeckt kaltstellen und mit sauberem Besteck portionieren. Für Kinder oder Menschen mit Schluckproblemen ist diese körnige Variante nicht automatisch geeignet.

Relevante Allergenhinweise

Milch und Senf. Senfetikett auf weitere Zutaten prüfen. Sonnenblumenkerne sind keine automatische Alternative für alle Menschen mit Nussallergie.

Ein Brett für vier Erwachsene



Konkrete Zusammenstellung

Bereite genau eine Menge Weiße Bohne und Zitrone von Seite 5 und eine Menge Schnittlauch-Quark von Seite 6 zu. Dazu kommen 400 g Brot und 600 g geputztes Gemüse: je 200 g Möhren, Paprika und Gurke. Die Gemüsegewichte gelten nach dem Putzen. Ein späteres Getränk oder weiteres Essen ist hier nicht eingerechnet.

Bestandteil	Gesamt / rechnerisch pro Person
Bohnen-Dip, Zutatenmasse	312 g / 78 g
Quark-Dip, Zutatenmasse	321 g / 80,25 g
Brot	400 g / 100 g
Gemüse, geputzt	600 g / 150 g

Brett aufbauen

01 Gemüse waschen und putzen. Harte Möhren in gut kaubare schmale Stifte schneiden; Größe an die essenden Personen anpassen. Für dieses Beispiel werden erwachsene Personen vorausgesetzt.

02 Beide Dips in getrennte Schälchen füllen und eigenes Servierbesteck dazulegen. Brot neben das Gemüse, nicht in den Dip legen.

03 Nur die unmittelbar benötigte Menge ungekühlt aufstellen. Reste im Kühlschrank abgedeckt bereithalten.

Allergene im Beispiel

Milch im Quark-Dip; bei gewöhnlichem Weizenbrot glutenhaltiges Getreide und je nach Rezept weitere Allergene. Brotetikett prüfen. Dies ist keine garantierte allergenfreie Zusammenstellung.

Einkauf genau für dieses Brett



Zutat	Benötigte verwendbare Menge
Weiße Bohnen, gegart	240 g Abtropfgewicht; Dosenetikett prüfen
Quark / Naturjoghurt	200 g / 100 g
Zitronensaft	30 g = 20 g + 10 g
Olivenöl / Trinkwasser	15 g / 30 g
Salz	3 g = 2 g + 1 g
Petersilie / Schnittlauch	5 g / 10 g
Brot	400 g
Möhren / Paprika / Gurke	je 200 g geputzt; Rohware mit Putzreserve kaufen

Verwendete Menge ist nicht Packungsgröße

Ein Becher kann mehr als die benötigten 100 g Joghurt enthalten; ein Gemüse hat Schale, Kerngehäuse oder Abschnitte. Notiere die tatsächlichen Kaufgrößen selbst. Die Liste summiert Zutaten, sie verspricht weder einen festen Einkaufspreis noch null Lebensmittelreste.

Gegenrechnung

Bohne: 240 + 30 + 15 + 20 + 2 + 5 = 312 g. Quark: 200 + 100 + 10 + 10 + 1 = 321 g. Zusammen 633 g Zutatenmasse, rund 158 g Dip pro Person. Rückstände beim Pürieren und Umfüllen reduzieren die tatsächliche Ausbeute etwas.

Eine zweite Zusammenstellung



Für sechs als Probierteller

Wähle je eine Rezeptmenge Rote Linse und Paprika, Möhre und Sesam sowie Erbse und Minze. Teile zunächst kleine Kostportionen aus und ergänze Brot und Gemüse nach eurem Bedarf. Dies ist eine Auswahlidee, kein vollständig berechneter Menüplan; die konkrete Einkaufsliste auf Seite 12 gilt dafür nicht.

Geschmack und Allergene deutlich trennen

Beschrifte die Möhren-Schale mit Sesam und die Erbsen-Schale mit Milch. Prüfe Glaspaprika und Gewürze zusätzlich. Nutze pro Schale einen eigenen Löffel. Ein Schild ersetzt keine sichere Trennung bei einer Allergie; dann wird vorab eine geeignete andere Zusammenstellung gewählt.

Ein sinnvoller Arbeitsablauf

01 Linsen und Möhren in getrennten Töpfen nach ihren Rezepten garen. Die Garzeiten nicht miteinander gleichsetzen.

02 Die gegarten Massen zügig in flachen Schalen abkühlen und kühlen. Erbsen vollständig nach Packung garen und ebenfalls zügig abkühlen.

03 Erst danach kalte Milchprodukte in den Erbsen-Dip einarbeiten. Messer, Bretter und Hände sauber halten.

04 Jede fertige Schale beschriften. Erst unmittelbar vor dem Essen kleine Mengen aufstellen.

Unsere gewählten Dips:

Welche Allergene müssen wir vorab abklären?

Mengen passend umrechnen



Bohnen-Dip	Original	Halbe Menge
Weiße Bohnen, gegart, abgetropft	240 g	120 g
Trinkwasser	30 g	15 g
Olivenöl	15 g	7.5 g
Zitronensaft	20 g	10 g
Salz	2 g	1 g
Petersilie, frisch	5 g	2.5 g

Rechenweg

Neue Personenzahl geteilt durch die ursprüngliche Personenzahl ergibt den Faktor. Für zwei statt vier kleine Dipportionen ist der Faktor 0,5. Die halbe Zutatenmasse ist 156 g. Garzeiten werden nicht einfach halbiert; bei gegarten Dips nach Weichheit und Packungshinweis arbeiten.

Kleine Mengen praktisch messen

Für 1 g Salz oder weniger ist eine ausreichend genaue Waage nötig. Wenn deine Waage diese Mengen nicht zuverlässig anzeigt, bereite die Originalmenge zu oder würze am Ende vorsichtig nach Geschmack. Eine ungenaue Zahl wird durch Rechnen nicht genauer.

Unser Faktor:

Geänderte Zutatenmengen / tatsächliche Ausbeute:

Deine Küchenprobe



Was ich prüfe	Meine Beobachtung
Rezept / Datum / Zutatenmarken	
Tatsächliche Garzeit und Weichheit	
Flüssigkeit zusätzlich in g	
Ausbeute nach dem Umfüllen in g	
Konsistenz direkt / gekühlt	
Allergene aller Etiketten geprüft?	

Diese Änderung behalte ich für die nächste Charge:

So organisiere ich Kühlung und Servieren:

Quellen und verantwortliche Nutzung



Offizielle Küchenhygiene-Quelle

BfR, Korrektes Kühlen von Lebensmitteln im Privathaushalt. Abgerufen am 17.10.2026: https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/korrektes-kuehlen-von-lebensmitteln-im-privathaushalt/ . Die Quelle stützt die allgemeinen Kühlhinweise, nicht Geschmack, Garzeiten oder Haltbarkeit dieser eigenen Rezepte.

Was die Rezepte nicht leisten

Dies ist ein privates Küchenprojekt für Erwachsene. Es ist kein Plan zur Behandlung von Erkrankungen, keine Allergieberatung und keine Aussage zur Eignung für Säuglinge, Schwangere oder Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Kläre individuelle Einschränkungen mit einer geeigneten Fachperson.

Eigene Ausarbeitung und Teststatus

Alle sechs Rezepte, Mengenbeispiele und Arbeitsblätter sind eigenständig erstellt. Zutatenmengen und Beispiel-Einkauf wurden rechnerisch geprüft. Praktisches Kochen, Verkostung und Haltbarkeitstests wurden nicht durchgeführt. Verändere ungeprüfte Lagerangaben nicht in eine feste Haltbarkeitszusage.

Deine Nutzung

Du darfst die Rezepte im eigenen Haushalt kochen und die Arbeitsblätter für persönliche Zwecke ausdrucken. PDF, Texte und Vorlagen dürfen nicht weiterverkauft oder öffentlich zum Download verteilt werden. Kein Kauf weiterer Geräte oder Produkte wird durch dieses PDF ausgelöst.