Gemüsesticks mit Dip

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 250g Möhre(n)
» 250g Sellerie
» 250g Paprika
» 250g Cocktailtomaten
» 4 EL Mungbohnensprossen
» 300g Magerquark
» 100g Saure Sahne
» 4 EL geh. Kräuter der Provence
» Salz & Pfeffer
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 2 TL Zitronensaft

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke bzw. Stifte schneiden.

2. Sprossen abbrausen, abtropfen lassen. Das Gemüse und die Sprossen auf vier Tellern anrichten.

3. Quark, Sauerrahm und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft würzen. Dip in vier kleine Schälchen füllen und auf den Gemüsetellern servieren.

Nährwerte: 180kcal/E16g/F6g/KH15g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003 Rezept-Nr: 706

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke