Gemüsesticks mit Kräutern

(Möhren, Kohlrabi, Zucchini, Rettich, grüner Spargel, Staudensellerie, Paprika, Gurken, Champions...)

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

Grundrezept: 500 g Magerquark 2 EL Rapsöl 150 g Joghurt 1,5 % Salz, Pfeffer Kräuterdip: 1 Bund Schnittlauch 1 Bund glatte Petersilie 1 Knoblauchzehe Tomatendip: 1 Bund Schnittlauch 1 EL Ketchup 2 EL Tomatenmark

Um das Grundrezept herzustellen, wird der Quark mit dem Rapsöl und dem Joghurt verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Für den Kräuterdip die fein geschnittene Petersilie, Schnittlauchröllchen und eine gepresste Knoblauchzehe vermischen und mit der Quarkmischung verrühren. Für den Tomatendip den Ketchup und das Tomatenmark ins Grundrezept rühren und feine Schnittlauchröllchen unterheben.