

Rezept

Bunte Sticks mit Dreierlei Dips

Ein Rezept von Bunte Sticks mit Dreierlei Dips, am 01.05.2024

Zutaten

1 Gurke	4 Möhren
1 Kohlrabi	je 1 gelbe und rote Paprikaschote
1 Glas Mini-Maiskolben	500 g Joghurt
200 g Frischkäse	3 EL Honig
Salz	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	1 EL mildes Currypulver
1 EL Pesto (Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Knabber-Kinder | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Gurke, die Möhren und den Kohlrabi schälen und putzen. Die Paprikaschoten waschen und die Stiele, Kerne und Rippen entfernen. Den Mais abgießen und abtropfen lassen.
2. Das Gemüse in lange, schmale Streifen schneiden. Die Gemüsesticks und die Maiskölbchen in bunten Bechern oder Gläsern anrichten.
3. Für die Dips den Joghurt mit dem Frischkäse verrühren und in drei Schälchen aufteilen. Mit je 1 EL Esslöffel Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den ersten Dip mit Tomatenmark mischen, die beiden anderen mit Currypulver bzw. Pesto verrühren. Die drei Dips nochmal abschmecken und zu den Gemüsesticks servieren.