

Rezept

Gemüse mit Schafkäse-Dip

Ein Rezept von Gemüse mit Schafkäse-Dip, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Schafkäse (Feta-Käse)	3 EL Olivenöl
150 g Crème fraîche	2 Knoblauchzehen
50 g schwarze Oliven	Salz
Pfeffer	500 g bunte Paprikaschoten
4 Stangen Staudensellerie	2 kleine Gärtnergurken
1 Fenchelknolle	250 g zarte Möhren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Für den Dip den Schafkäse in eine Schüssel bröckeln. Olivenöl und Crème fraîche dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Olivenfleisch von den Steinen schneiden und fein hacken, zugeben und alles mit einer Gabel zu einer glatten Creme zerdrücken. Vorsichtig mit Salz, reichlich mit Pfeffer abschmecken. Den Dip in vier Portions-Schraubdeckelgläser füllen und bis zum Verpacken kühl stellen.
2. Das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Die Paprikaschoten längs in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Sellerie quer halbieren. Die Gurken längs vierteln. Den Fenchel längs halbieren und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Möhren der Länge nach in Stifte schneiden. Die vorbereiteten Gemüse getrennt in Plastiktüten verpacken. Dips und Gemüse in einer Kühلتasche transportieren.
3. Beim Picknick die Gemüsestreifen auf einem großen Teller auslegen, jedem ein Dipgläschen in die Hand geben.