

Rezept

Gemüse mit Teriyaki-Dip

Ein Rezept von Gemüse mit Teriyaki-Dip, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 8 EL Teriyaki-Marinade (Fertigprodukt) | ½ TL geriebener Ingwer |
| ¼ TL rote Chilipaste (Sambal Oelek) | 1 EL Koriander- oder Basilikumblätter |
| 1 kleine Chicoréestaude | 1 dicker Zucchini |
| 1 dicke Möhre | 4 Stangen Staudensellerie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Für den Dip die Teriyaki-Marinade mit Ingwer und Chilipaste verrühren. Die Kräuterblättchen waschen, trockentupfen, fein hacken und unter den Dip mischen. In ein hohes Schälchen füllen.
-
2. Das Gemüse waschen, schälen oder putzen. Alles trockentupfen. Chicorée in einzelne Blätter teilen. Zucchini, Möhre und Staudensellerie in lange Streifen schneiden. Gemüseblätter und -sticks in Bechergläsern anrichten und mit dem Teriyaki-Dip servieren.