

Rezept

Gemüsesticks mit Dip

Ein Rezept von Gemüsesticks mit Dip, am 24.06.2026

Zutaten

2-3 Knoblauchzehen	125 g Vollkorntoast
2 Stängel Petersilie	Salz
2 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
200 g Magerquark	1 kg Gemüse (z.B. Staudensellerie, Möhren, Salatgurke, Paprikaschoten)
250 g Vollkorn-Baguette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 728 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und in ein Mixgefäß pressen. Toast entrinden und zum Knoblauch krümeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen mit 1/2 TL Salz zugeben. Alles im Mixer fein pürieren. Essig und 3 EL Wasser untermixen. Bei laufendem Mixer das Öl in dünnem Strahl einlaufen lassen. Wenn die Sauce dick wird, den Quark unterziehen.
2. Das Gemüse putzen, waschen, bei Bedarf schälen und in Streifen zum Dippen schneiden. Mit dem Baguette anrichten.