

## Rezept

# Gemüsesticks mit Erdnuss-Dip

Ein Rezept von Gemüsesticks mit Erdnuss-Dip, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>je 1</b>	rote und gelbe Paprikaschote	<b>1</b>	Möhre
<b>2</b>	Bio-Minigurken	<b>1/2 Bund</b>	Petersilie
<b>1 Dose</b>	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	<b>4 EL</b>	Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilchjoghurt
<b>2 EL</b>	Zitronensaft	<b>2 EL</b>	Erdnussmus
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und waschen. Möhre putzen und schälen. Die Gurken waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Alles Gemüse in lange, dünne Streifen schneiden. Gemüsesticks in 4 Gläser stellen.
2. Für den Dip Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Die Kichererbsen mit Joghurt, 2 EL gehackter Petersilie und Zitronensaft pürieren. Erdnussmus unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Petersilie aufstreuen. Den Dip mit den Gemüsesticks anrichten und servieren.