

## Rezept

# Gemüsesticks mit Quark

Ein Rezept von Gemüsesticks mit Quark, am 28.06.2026

## Zutaten

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>70 g</b> getrocknete Tomaten (in Öl)   | <b>1 Handvoll</b> Basilikumblätter    |
| <b>50 g</b> Oliven (ohne Stein)   | <b>1 TL</b> Kapern                    |
| <b>125 g</b> Magerquark   | <b>2 EL</b> Naturjoghurt (1,8 % Fett) |
| <b>1 TL</b> Honig   | <b>1 TL</b> Rotweinessig              |
| Salz  | Pfeffer                               |
| <b>500 g</b> Gemüse (z. B. Paprikaschoten, Möhren, Zucchini, Salatgurke, Staudensellerie, Kohlrabi) |                                       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten klein schneiden und im elektrischen Blitzhacker fein zerkleinern. Basilikum, Oliven und Kapern hinzufügen und alles noch mal hacken, diesmal etwas gröber.

---

2. Quark, Joghurt, Honig und Rotweinessig dazugeben und alles gut vermengen. 2 - 3 EL Wasser unterrühren, bis der Dip eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

3. Gemüse putzen und waschen oder schälen und in Sticks (lange Stäbchen) schneiden. Den Dip in zwei Schälchen füllen und jedes auf einen Teller setzen, das Gemüse rundherum verteilen. Oder alles für den Transport verpacken.