

Rezept

Gemügesticks mit zwei Dips

Ein Rezept von Gemügesticks mit zwei Dips, am 09.06.2026

Zutaten

800 g gemischtes Gemüse (z. B. rote und gelbe Paprikaschoten, Staudensellerie, Möhren, Zucchini, Fenchel und/oder Römersalat)	150 g Erdnusscreme
2 EL Sojasauce	100 ml Gemüsefond (Glas; ersatzweise Brühe)
Pfeffer	1 EL Honig
2 EL süßer Senf	Salz
1-2 TL Zitronensaft	1 Bio-Minigurke
	120 g Frischkäse
	1/2 Bund Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 30 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen bzw. schälen und putzen. Paprika in 1 cm breite Streifen schneiden. Sellerie halbieren, Möhren und Zucchini längs vierteln. Fenchel längs in dünne Spalten schneiden. Römersalat in Blätter zerlegen.

2. Für den Erdnuss-Dip die Erdnusscreme mit Fond, Honig und Sojasauce glatt rühren, salzen und pfeffern. Für den Gurken-Senf-Dip Gurke waschen, putzen und raspeln, mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Senf mit Frischkäse verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Gurkenraspel ausdrücken und mit dem Dill unter den Frischkäse rühren. Dips zur Rohkost servieren.