Rezept

Gemüse-Mozzarella-Sticks mit Joghurt-Dip

Ein Rezept von Gemüse-Mozzarella-Sticks mit Joghurt-Dip, am 12.10.2024

Zutaten

- **2** große Möhren
- **1 EL** Butter
- **1 Bund** Schnittlauch
- Salz
- **1 EL** Frischkäse
- **1** kleiner Zucchino
- **3 Stängel** Basilikum
- **1 Pck.** Mini-Mozzarellakugeln (125 g Abtropfgewicht)
- **150 g** Joghurt

Außerdem

- **5** Schaschlikspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Spieße | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 9 g F, 7 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen und schälen, den Zucchino putzen und waschen. Anschließend mit einem Sparschäler breite Streifen von Möhren und Zucchino abhobeln.

2. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Gemüsestreifen darin bei mittlerer Hitze in 5-7 Min. leicht anbraten, bis sie gar sind. Anschließend das Gemüse aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

3. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. 1 EL Basilikum beiseitelegen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und mit beiseitegelegtem Basilikum und 1 Prise Salz mischen.

4. Auf einer sauberen Arbeitsfläche je zwei Möhren- und Zucchinistreifen abwechselnd so zu einem langen Streifen zusammenlegen, dass sich die Enden jeweils etwas überlappen. Eine Mini-Mozzarellakugel auf das eine Ende des Streifens legen und vorsichtig einrollen. Mit den restlichen Kugeln ebenso verfahren, bis die Gemüsestreifen aufgebraucht sind. Je drei eingerollte Mozzarellakugeln auf 1 Schaschlikspieß stecken.

5. Joghurt und Frischkäse glatt rühren, restliches Basilikum und den Schnittlauch untermischen und den Dip mit Salz abschmecken. Die Spieße und den Dip gemeinsam auf einer Platte anrichten und genießen.