

Rezept

Gemüsesticks mit Kresse-Frischkäse-Dip

Ein Rezept von Gemüsesticks mit Kresse-Frischkäse-Dip, am 14.12.2025

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Paprikaschote oder kleiner Zucchini oder
kleiner Kohlrabi | 100 g Ziegenweichkäse |
| 1 Kästchen Gartenkresse | 100 g fettarmer Frischkäse |
| | Tabasco |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Paprika oder Zucchini oder Kohlrabi waschen. Paprika längs halbieren und Stielansatz, Kerne und Trennwände entfernen. Den Kohlrabi schälen. Das geputzte Gemüse in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Für den Frischkäse-Dip den Ziegenkäse entrinden und mit dem Frischkäse verrühren. Kresse waschen, vom Beet schneiden und mit einem Spritzer Tabasco unter die Ziegenkäse-Mischung rühren. Zu den Gemüsesticks servieren.