

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.