Rezept

Gemüsesticks mit scharfem Lupinendip

Ein Rezept von Gemüsesticks mit scharfem Lupinendip, am 06.06.2025

Zutaten

Für den Dip:

- **60 g** Lupinenkerne (Glas)
- **2-3 EL** Orangensaft
- **1 EL** Olivenöl
- **150 g** Lupinen-Joghurtalternative (ersatzweise Sojaghurt)
- **3 Stängel** Petersilie
- **1** kleine Knoblauchzehe
- **1 EL** Zitronensaft
- **1 TL** Harissa (scharfe Würzpaste)
- Salz
- Pfeffer
- **4** Minzeblätter

Für die Sticks:

- **1** Möhre
- **1** Mini-Gurke
- **1 Stange** Staudensellerie
- **1** rote Spitzpaprika

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 10 g F, 7 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Für den Dip die Lupinenkerne in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Lupinenkerne, Knoblauch, Orangen- und Zitronensaft, Öl und Harissa in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.

2. Das Lupinenpüree mit dem Joghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und Minze abbrausen und trocken schütteln, die Petersilienblätter abzupfen und mit den Minzeblättern fein schneiden. Die Kräuter unter den Lupinen-Dip mischen.

3. Für die Sticks die Möhre putzen, schälen und längs vierteln oder achteln. Den Sellerie putzen, waschen und in 10-15 cm lange Stücke schneiden. Die Gurke putzen, waschen und zuerst längs in fingerdicke Scheiben, dann in ebenso dicke Streifen schneiden. Die Spitzpaprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften längs in fingerdicke Streifen schneiden. Die Gemüsesticks mit dem Lupinendip servieren. Dazu passt Pita- oder Fladenbrot.