

Rezept

Knabberrohkost mit Quarkdip

Ein Rezept von Knabberrohkost mit Quarkdip, am 17.04.2024

Zutaten

4 Möhren	1 Salatgurke
1 Knolle Kohlrabi	3 Stangen Staudensellerie
1 Bund Basilikum	250 g Magerquark
2 EL Tahin	Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Möhren, Gurke und Kohlrabi waschen und schälen. Staudensellerie waschen und putzen. Alles in fingerdicke Stifte bzw. Streifen schneiden und auf einer Platte anrichten.
2. Die Basilikumblätter abzupfen und waschen. Die Blättchen mit dem Quark und dem Tahin pürieren. Falls die Masse nicht cremig genug ist, noch etwas Wasser dazugeben.
3. Den Dip mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit den Gemüsesticks servieren.