

## Rezept

# Knabbersticks mit Tomatendip

Ein Rezept von Knabbersticks mit Tomatendip, am 19.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Zwiebel	<b>1 TL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	Knoblauchzehe	<b>1 Dose</b>	geschälte gehackte Tomaten (400 g)
<b>2 EL</b>	Tomatenmark		Salz
	Pfeffer aus der Mühle	<b>1 TL</b>	getrockneter Thymian
<b>1/2</b>	Staudensellerie	<b>1</b>	rote Paprikaschote
<b>1</b>	grüne Paprikaschote	<b>1</b>	gelbe Paprikaschote
<b>4 Scheiben</b>	Eiweiß-Abendbrot (je ca. 35 g)	<b>1 EL</b>	Butter
<b>100 g</b>	fettarmer Frischkäse (0,2 % Fett)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Tomaten einrühren, dann auch das Tomatenmark, Salz, Pfeffer und den Thymian.
2. Die Tomatensauce bei recht starker Hitze unter häufigem Rühren dickflüssig einkochen lassen. In eine Schüssel umfüllen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Den Staudensellerie waschen und putzen, in lange Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in lange Streifen schneiden.
4. Das Brot ebenfalls längs in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Brotstreifen darin rundherum rösten.
5. Den Frischkäse unter die Tomatensauce rühren. Den Dip pikant abschmecken. Zusammen mit den vorbereiteten Zutaten anrichten – Gemüse und Brot lassen sich wunderbar in den Dip tunken und dann knabbern.