

Rezept

Rohkost mit Olivenöl-Dip

Ein Rezept von Rohkost mit Olivenöl-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

je 2 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten	2 Fenchelknollen
4 Stangen Staudensellerie	4 Frühlingszwiebeln
4 Möhren	2 Knoblauchzehen
1 kleine, getrocknete Chilischote	200 ml Olivenöl
4 EL frisch gepresster Zitronensaft	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und die Viertel längs in Streifen schneiden. Fenchel putzen, waschen, längs halbieren und den harten Strunk entfernen, die Hälften in Spalten schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, quer halbieren, die Stücke längs in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren. Möhren putzen, schälen und längs halbieren oder vierteln. Gemügesticks dekorativ anrichten.
2. Für den Dip den Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Chilischote fein zerbröseln. Beides mit Öl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen. Den Dip kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und extra zum Gemüse servieren.