

Rezept

Rohkost mit Quark-Dip

Salz

Ein Rezept von Rohkost mit Quark-Dip, am 22.05.2025

Zutaten

2 Möhren 100 g Salatgurke

1 rote Paprikaschote120 g Magerquark1TL Tomatenmark1 Prise Currypulver

1 EL Schnittlauchröllchen **1** Scheibe Knäckebrot

Rezeptinfos

Pfeffer

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

- 1. Gemüse putzen, waschen. Möhren und Gurke in Stifte schneiden. Die eine Hälfte der Paprikaschote in Streifen schneiden, die andere Hälfte fein würfeln.
- 2. Die Paprikawürfel mit Quark, Tomatenmark und evtl. etwas Mineralwasser cremig rühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch unterrühren. Den Dip zu den Möhren-, Gurken- und Paprikasticks servieren. Das Knäckebrot dazu essen.