

Rezept

Rohkost mit Quark-Dip

Ein Rezept von Rohkost mit Quark-Dip, am 14.04.2026

Zutaten

2 Möhren	100 g Salatgurke
1 rote Paprikaschote	120 g Magerquark
1 TL Tomatenmark	1 Prise Currypulver
Salz	Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen	1 Scheibe Knäckebrot

Rezeptinfos

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 untermischen. Den Dip zu den Möhren-, Gurken- und Paprikasticks servieren. Das Knäckebrot dazu essen.