

Schlanke Gemüsesticks

Vitaminreiche schlanke Gemüsesticks sind der Renner als einfache zwischendurch Mahlzeit. Mit diesem Rezept einen tollen Dip dazu zaubern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

160 g	Zucchini (grüne)
160 g	Zucchini (gelbe)
200 g	Paprikaschoten (rote)
160 g	Karotten
100 g	Salatgurken
1 Stange	Staudensellerie
1 Bund	Schnittlauch
1 Stk.	Zitrone
160 g	Magertopfen
120 g	Joghurt
160 g	Kaviar
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für schlanke Gemüsesticks zuerst das Gemüse vorbereiten. Zucchini und Staudensellerie waschen, Paprika entkernen, Karotten und Gurke schälen. Jeweils in mundgerechte Sticks schneiden.
2. Nun Schnittlauch unter fließendem Wasser abwaschen, trocken schleudern und in kleine Röllchen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und die Flüssigkeit auspressen.

3. In einer kleinen Schüssel Topfen und Soja-Jogurth mit dem Schnittlauch, der Zitronenschale und dem Zitronensaft vermengen. Kaviar vorsichtig unterheben, Salz und Pfeffer hinzugeben, abschmecken und notfalls nachwürzen.

Tipp

Die schlanken Gemüsesticks schmecken nicht nur im Sommer, sondern sind auch für die Arbeit einfach ideal. Wer keinen Kaviar mag, lässt ihn einfach weg und gibt noch Paprikapulver zum Topfen.