

Sommer-Rezept



Gemüsesticks mit Kräuterquark-Dip

für 4 Personen, Snack, Zubereitungszeit 20 Minuten



Zutaten Rohkost:

- 200 g Salatgurke
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Möhren
- 200 g Radieschen

Zutaten Quark-Dip:

- 250 g Speisequark 20 % F.i.Tr
- 250 g Speisequark mager
- 100 g Joghurt 3,5 % F.i.Tr.
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

Gurken waschen und ggf. schälen bzw. in Streifen schälen, Kohlrabi waschen und schälen, Möhren waschen und ggf. schälen und die Radieschen vom Bund abschneiden, waschen und halbieren. Gurken, Kohlrabi und Möhren in Pommes-große Stücke schneiden.

Quark mit Joghurt und Öl verrühren, Knoblauchzehe schälen und pressen und in den Quark einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch verlesen, waschen und in Röllchen schneiden, in den Quark-Dip rühren und abschmecken.

Den Quark-Dip in Schälchen verteilen und die Gemüsestücke separat dazu servieren.

Varianten

Statt Salatgurken können auch Snackgurken eingesetzt werden.

Der Dip kann wahlweise aus Kuhmilchprodukten, aus Pflanzendrink-Zubereitungen oder aus Cremes von Hülsenfrüchten wie Kichererbsen oder Linsen hergestellt werden.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

*Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss – Aktionswoche „Regional essen! Mach mit!“ 2026
Juli 2026*