

BUNTE GEMÜSETAUCHER mit Dip

Zutaten
(für 4 Portionen)
2 – 3 große Salatblätter, z. B. Eisbergsalat oder etwas Feldsalat
2 Möhren
½ rote und ½ gelbe Paprikaschote
½ Kohlrabi
½ Salatgurke
ein paar Radieschen
Es eignen sich auch andere Gemüsearten, z. B. Chicorée, Fenchel, Zucchini.
Tomaten-Quark-Dip:
250 g Magerquark
2 EL Albaöl
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
25 g Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung
Das Gemüse waschen, mundgerecht in Streifen oder Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.
Für den Quark-Dip alle Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
Das Gemüse in den Dip eintauchen.

Tipp
Wird der Quark-Dip ohne Tomatenmark und Schnittlauch hergestellt, lässt er sich wie folgt variieren:
Kräuter-Dip: Quark-Dip mit 2 – 3 EL gehackten Kräutern und einer gequetschten Knoblauchzehe verrühren.
Curry-Dip: Quark-Dip mit 1 TL Sojasauce, ½ zerdrückten Banane und Currypulver verrühren.
Meerrettich-Dip: Quark-Dip mit ½ fein geriebenen Apfel und 1 TL geriebenen Meerrettich verrühren.

Nährwertinformation für eine Portion:
155 kcal | 7 g Fett | 11 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate | 0,7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®