



## Kochwerkstatt „Leicht und lecker kochen“ Gemüsesticks mit verschiedenen Dips



### Gemüsesticks

- 1 Möhre
- 1/2 Knolle Kohlrabi
- 1 Paprika
- 1 Stück Staudensellerie
- 1/2 Schlangengurke

Das Gemüse waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Streifen/ Sticks schneiden und gefällig auf Teller oder Platte anrichten.

### Curry-Apfel-Dip

- 50 ml Apfelsaft
- 200 g Magerquark
- 30 g Apfelwürfel
- 4 g Rapsöl
- Currypulver
- Vitalsalz

Curry und Zucker in Öl anrühren und dann Quark und Apfelsaft zugeben. 1 Apfel entkernen und in feine Würfel schneiden und mit zum Quark geben und alles mit Vitalsalz nach Belieben abschmecken.  
(pro Person: EW 6,1; F 1; KH 8; kcal 68)

### Joghurt-Minze-Dip

- 100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 150 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser
- 5 g Zucker
- 1/2 Bund Minze
- 4 ml Rapsöl
- Vitalsalz
- weißer Pfeffer

Joghurt, Quark, Mineralwasser und Öl miteinander verrühren. Die Minze waschen und fein schneiden und hinzugeben. Mit Vitalsalz, Pfeffer und Zucker abschmecken.  
(pro Person: EW 5,8; F 1; KH 3, kcal 51)

### Paprika-Dip

- 30 g Ajvar
- 30 g Paprika
- 200 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser
- 5 g Zucker
- 8 g Tomatenmark
- Paprikapulver edelsüß o. scharf
- Vitalsalz

Ajvar, Magerquark und Mineralwasser miteinander verrühren. Paprika waschen, putzen und fein würfeln und zugeben. Mit Vitalsalz und normalem oder scharfem Paprikapulver nach Belieben abschmecken.  
(pro Person: EW 6,2; F 0; KH 4, kcal 46)

**Die Rezepte sind für jeweils vier Personen ausgelegt.**

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH