



kochbus.de · backbus.de



Gemüse-Sticks mit Dip

Zutaten

- Süßkartoffel 1 Stück
- Möhren 8-12 Stück
- Kohlrabi 1 Stück
- Paprika rot 1 Stück
- Paprika Gelb 1 Stück
- Grüne Gurke 1 Stück

- Saure Sahne 1 Becher (200g)
- Kräuter frisch oder ersatzweise 1 Päckchen „8 Kräuter“ aus der Tiefkühltruhe

Zubereitung

- 1 Kohlrabi, Möhren, Süßkartoffeln schälen, die Gurke waschen.
- 2 Die Gemüse in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, die Möhren ruhig etwas dünner.
- 3 Die Gurke in halbe Scheiben schneiden.
- 4 Von der bereits geschälten Süßkartoffel mit dem Sparschäler dünne Scheiben abschneiden – so entstehen die Kartoffelchips. Diese können nachher roh gegessen werden.
- 5 Die Saure Sahne und die Kräuter zusammenrühren – fertig ist der Dip.

Guten Appetit!

Wissenswertes für Zuhause

- Gemüse hat viele Vitamine, beim Kochen geht jedoch ein Teil davon verloren. Rohes Gemüse ist vitaminreicher und knackiger als gekochtes.
- Es gibt zwei Gruppen von Vitaminen, wasserlösliche und fettlösliche. Damit der Körper die fettlöslichen Vitamine aufnehmen kann, benötigt er ein wenig Fett (im Dip enthalten).
- Statt Saure Sahne sind auch andere Zutaten möglich, zum Beispiel Joghurt (3,5 % Fett), Schmand (ca. 24 %) oder ein Essig-Öl-Dressing/Vinaigrette (ca. 50 % Fett).
- Die Süßkartoffel kann man bedenkenlos roh essen. Sie enthält Stärke, die beim Kauen in Zucker umgewandelt wird. Das schmeckt man, wenn ausreichend gekaut wird.