



Benötigte Zutaten

2 Stück roter Paprika

2 Stück gelber Paprika

2 Stück Karotten

Dip

1/2 Semmel

1 EL Erdnusscreme

1 Bund Schnittlauch

150 g Premium Naturjogurt

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Curry

Bunte Gemüsesticks mit Nuss-Dip

Anleitung

1. Karotten schälen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Karotten in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und noch einmal halbieren.
2. Für den Dip die Semmel in Wasser einweichen und gut ausdrücken. In eine hohe Schüssel geben und Erdnusscreme und Joghurt hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und alles mit einem Mixer glatt rühren.
3. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zum Dip geben. Das Gemüse dekorativ in Gläsern anrichten und den Dip dazu reichen.



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten