

Gemüse-Sticks mit Joghurt-Walnuss-Dip

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	140 kcal/ 584 kJ	Fett:	8 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	10 g	ungesättigte Fettsäuren:	6 g

Zubereitungszeit:
Kochzeit: wenige Sekunden zum Blanchieren der Tomate |
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

1	rote Paprika
4	Karotten
2	Stangen Sellerie
Für den Dip:	
1	reife Tomate
1/2	Zwiebel
1/2	Knoblauchzehe
30 g	kalifornische Walnüsse
	Salz und Pfeffer
2	Becher Naturjoghurt à 150 g
1 TL	Senf

Zubereitung:

1. Die Paprika waschen, entkernen und in dünne Sticks schneiden. Karotten und Sellerie schälen und ebenfalls in dünne Sticks schneiden. Das vorbereitete Gemüse dekorativ auf einer Platte oder in Gläsern anrichten.

2. Die Tomate für einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, anschließend häuten und entkernen. Tomate, Zwiebel, Knoblauch und kalifornische Walnüsse in einen Mixer geben und fein pürieren.

3. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Naturjoghurt und Senf hinzufügen und alles zu einem glatten, cremigen Dip verrühren.

4. Die Gemüse-Sticks zusammen mit dem Joghurt-Walnuss-Dip servieren.