Gemüse-Sticks mit Joghurt-Walnuss-Dip

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitung:

1. Die Paprika waschen, Kerne entfernen und in dünne Sticks schneiden. Karotten und Sellerie schälen und ebenfalls in dünne Sticks schneiden. Alle Gemüse-Sticks dekorativ anrichten.

2. Die Tomate für einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend schälen und die Kerne entfernen. Zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Walnüssen in einem Mixer pürieren. Danach würzen, Joghurt und Senf hinzufügen und glattrühren.

3. Die Sticks gemeinsam mit dem Dip servieren.

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