

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer
aus der Mitkoch-Show,
immer sonntags von 9-13 Uhr.

Gemüsesticks mit Dip

Zutaten für 4 Personen:	
1 Gemüsezwiebel	Salz, Pfeffer
1/2 Bund Lauchzwiebeln	einige Spritzer Zitronensaft
1 Topf Basilikum	750 g junge Möhren
1/2 Topf Thymian	1 Staude Stangensellerie
700 g Vollmilch-Joghurt	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
	Crissinistangen

Zubereitung:

Gemüsezwiebel schälen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in schräge Ringe schneiden. Kräuter waschen, fein hacken. Joghurt und vorbereitete Zutaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zugedeckt ziehen lassen, nochmals abschmecken. Inzwischen Möhren schälen, übriges Gemüse putzen, alles waschen. Gemüse in gut zu verpackende Stücke schneiden. Crissinistangen extra verpackt mitnehmen.