



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

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
	Crissinstangen

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. Crissinstangen extra verpackt mitnehmen.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer