

## Gemüsesticks mit Kräuterdip

Eine pffiffige Gemüse-Variante für Eilige: Fix ist das Gemüse klein geschnitten und ein leckerer Dip angerührt. Ein Klassiker der gesunden Küche, leicht und schnell.



### Zutaten für 7 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Essig
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg Gemüse (z.B.: Paprika, Gurke, Kohlrabi, Staudensellerie, Möhre)

**Zubereitung:**

- Magerquark, Rapsöl, Honig und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Knoblauch schälen, Kräuter waschen und trocken schütteln. Beides sehr fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und alles zum Quark geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kräuterdip für eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- Kurz vor dem Servieren das Gemüse waschen, in Stifte schneiden und zusammen mit dem Kräuterdip servieren.