



Gemüsesticks mit cremigem Zitronen-Kresse-Dip

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mayonnaise	150 g
Sour Creme	150 g
Bio Zitronen	1 St.
Kressebeet	1 St.
Salz	
Pfeffer, weiß	
Salatgurken	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Radieschen	1 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe

1. In einer Schüssel Mayonnaise mit Sour Creme verrühren. Zitrone waschen, etwa 1 TL Zitronenschale fein abreiben, die Zitrone halbieren und auspressen. Kresse vom Beet schneiden. Je etwas Kresse und Zitronenabrieb für die Deko beiseitelegen. Übrige Kresse und Zitronenabrieb in die Creme rühren und diese mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Dip mit beiseitegelegter Kresse und Zitronenabrieb bestreuen.

2. Gemüse waschen. Strunk und Kerne der Paprika entfernen und Fruchtfleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Enden der Gurke entfernen, die Gurke der Länge nach dritteln und ebenfalls in Streifen schneiden. Radieschen putzen, große und unschöne Blätter entfernen und nach Belieben mit einem kleinen Messer verzieren. Gemüse mit cremigem Zitronen-Kresse-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	378 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	33 g