



Kräuter-Frischkäse-Dip mit Gemüsesticks

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Emmentaler am Stück | 100 g |
| Schnittlauch, frisch | 20 g |
| Dill, frisch | 10 g |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Frischkäse, natur | 200 g |
| Milch | 100 ml |
| Meersalz | |
| Pfeffer, bunt | |
| Karotten | 3 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Salatgurken | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Emmentaler in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch, Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter und Käsewürfel unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Karotten, Paprika und Gurke waschen. Karotten schälen, Enden entfernen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Strunk und Kerne der Paprika entfernen. Enden der Gurke entfernen und Paprika und Gurke ebenfalls in fingerdicke Streifen schneiden.
3. Kräuter-Frischkäse-Dip mit Gemüsesticks anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Der Dip passt auch super zu anderen Knabbereien wie z. B. Brotchips oder Cracker. Die Gemüsesticks kannst du ebenfalls nach Belieben und je nach Saison und Verfügbarkeit variieren. Gut passen beispielsweise auch Kohlrabistifte, Radieschen oder knackige Salatblätter.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 248 kcal |
| Kohlenhydrate | 21 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 12 g |