



Rohkostteller mit Schnittlauchdip

Zutaten	Zubereitung
Gemüse je nach Saison 1 Karfiol 1 Brokkoli 250 g Champignon 300 g Karotten 1 Salatgurke 1 Kohlrabi 250 g Cocktailtomaten Für den Dip: 250 g Joghurt 250 g Sauerrahm 20 g Schnittlauch Salz, Pfeffer	Das Gemüse gründlich waschen. Den Karfiol und Brokkoli in Röschen teilen. Die Karotten putzen und schälen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben (Erde entfernen). Die Hälfte der Gurke in Scheiben schneiden, die andere Hälfte schälen, die Kerne heraus kraten und das Fruchtfleisch in Sticks schneiden. Alle Zutaten für den Dip in einem Schälchen miteinander vermengen, abschmecken und das Schälchen in die Mitte auf eine Platte stellen. Das Gemüse dekorativ u, das Schälchen herum auf der Platte anrichten und servieren.

Nachhaltigkeits-und Ernährungstipp:

So gut wie jedes Gemüse kann auch roh verzehrt werden und enthält viele wichtige Nährstoffe für unseren Körper. Je nach Saison hat man eine reichliche Auswahl.

Um auch bei den Kindern zu punkten, kann das Gemüse in Sticks geschnitten und in ein Stanitzel (wie Pommes) gegeben werden – G´mias Pommes