

Gemüse mit drei Dips



Zubereitungszeit:	30 Minuten	Schwierigkeit:	Einfach
Kalorien:	870 kcal / Portion	User-Wertung:	(76)

Zutaten für 12 Portionen

- verschiedene Gemüse in dünnen Streifen, wie Stangensellerie, Möhren, Gurken, Paprika, Chiccoréeblätter
 - 1350 g Joghurt
 - 1350 g Crème fraîche
 - 450 g Mayonnaise
 - 3 Bund frisch gehackte Kräuter
 - 4 El Zitronensaft
 - Tabasco
 - 1/2 TI Zucker
 - Salz
 - Pfeffer
 - 6 EL Honig
 - 6 EL Currypulver
 - 6 EL Obstessig
 - 2 hart gekochtes Ei
 - 3 EL Tomatenketchup
 - 3 EL Tomatenwürfel
 - 2 EL Tomatenmark
 - 3 EL Obstessig

Zubereitung Gemüse mit drei Dips

1. Für den Kräuter-Dip 450 g Joghurt, 450 g Crème fraîche, 150 g Mayonnaise, Kräuter, 4 El Zitronensaft, Tabasco, 1/2 TI Zucker, Salz und Pfeffer mischen.
2. Für den Curry-Dip 450 g Joghurt, 300 g Crème fraîche, 150 g Mayonnaise mit 6 EL Honig, 6 EL Currypulver, 6 EL Obstessig, gehacktem 2 hart gekochtes Ei, Salz und Pfeffer mischen.
3. Für den Tomaten-Dip 450 g Joghurt mit 450 g Crème fraîche, 3 EL Tomatenketchup, 3 EL Tomatenwürfel, 2 EL Tomatenmark, Sherry-Essig, Salz und Pfeffer mischen.
4. Das Gemüse auf einer Platte anrichten und die Dips dazu reichen.

Brenn- und Nährwerte pro Portion*

Brennwert: 870 kcal / 3640 kJ Eiweiß: 10 g Kohlenhydrate: 18 g Fett: 84 g

Einkaufsliste

Zutaten für 12 Portionen

- verschiedene Gemüse in dünnen Streifen, wie Stangensellerie, Möhren, Gurken, Paprika, Chiccoréeblätter
 - 1350 g Joghurt
 - 1350 g Crème fraîche
 - 450 g Mayonnaise
 - 3 Bund frisch gehackte Kräuter
 - 1 1/2 Zwiebel
 - 1 1/2 Zitrone, Saft davon
 - Tabasco
 - 1 1/2 Prise Zucker
 - Salz
- Pfeffer
- 6 EL Honig
- 6 EL Currypulver
- 6 EL Obstessig
- 1 1/2 hart gekochtes Ei
- 3 EL Tomatenketchup
- 3 EL Tomatenwürfel
- 60 ml Sherry
- 3 EL Obstessig

Kräuter-Dip

Curry-Dip

Tomaten-Dip