



Bild folgt

Geschmorte Gemüsesticks

(279 kcal, KH 26 g, P 16 g, F 13 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- 3 kleine Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Saft und abgeriebene Schale von unbehandelter Zitrone

Für den Walnuss-Dip:

- ½ Salatgurke
- Salz
- 150 g Naturjoghurt
- 250 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Dill
- 70 g gehackte Walnuskerne
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Möhren und Zucchini in 4 bis 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln leicht schräg in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. In einem flachen, großen Topf das Öl erhitzen, die Möhren darin anbraten. Zitronenschale und -saft zugeben und die Möhren zugedeckt 8 Min. garen. Zucchini und Frühlingszwiebeln zufügen und das Gemüse noch weitere 5 Min. dünsten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Gurke waschen und grob raspeln. Anschließend den Joghurt mit dem Quark glatt rühren. Den Zitronensaft, die Gurkenraspel, den Dill sowie die Walnüsse unter die Joghurtcreme rühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.