



# Gemüsesticks mit Dip

Gut geeignet sind Salatgurke, Karotte, Kohlrabi, Radieschen, Paprika.



## Für den Dip brauchst du:

Kräuterfrischkäse und die gleiche Menge Naturjoghurt, etwas Zitronensaft, nach Geschmack Paprikagewürz

## Bevor du beginnst:

- Wasche dir gründlich die Hände!
- Wasche das Gemüse gründlich.
- Ziehe dir eine Schürze an wie die Profis.
- Bereite deinen Arbeitsplatz vor:  
*Gemüse, Schneidbrett, Schüsseln, Messer, Schäler, Esslöffel, Gabel oder Schneebesen*

Arbeitsplatz zum Gemüse Schneiden



## Jetzt kannst du los legen:

### GEMÜSESTICKS

- Gewaschenes Gemüse **schälen**.

Schäle die Gurke immer von der Spitze zum Strunk, damit sie nicht bitter schmeckt 😊

Den Kohlrabi musst du mit einem Messer schälen.  
Halbiere den Kohlrabi zuerst.  
Lege jede Hälfte mit der Schnittfläche auf das Brett.  
Schneide die Schale dünn ab.



**Achte darauf, dass das Gemüse gut auf dem Brett liegt und nicht kipzelt.  
Schneide immer in Richtung Schneidbrett!**

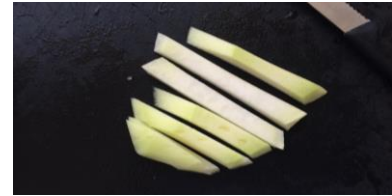
- Gemüse **schneiden**.  
Sieh dir die Bilder gut an.  
Achte auf den **Tunnelgriff** oder **Krallengriff**, damit du dich nicht verletzt.

**Kohlrabi**



In Scheiben schneiden.

Krallengriff



Dann in Streifen schneiden.

**Gurke und Karotte**



Längs halbieren, jede Hälfte nochmals längs teilen.

Tunnelgriff

Krallengriff



Jetzt in Stücke schneiden.

**Paprika**



Erst halbieren, Kerne auslösen.

Tunnelgriff

Krallengriff



In Streifen schneiden.

**DiP**

- Gib **gleich viel Joghurt** und **Kräuterfrischkäse** in eine Schüssel.
- Verrühre den Naturjoghurt und den Kräuterfrischkäse gut mit einer Gabel oder einem Schneebesen.
- Würze den DIP mit etwas Zitronensaft, wenn du möchtest auch mit etwas Paprikagewürz.

**Nimm zum Abschmecken immer einen frischen, sauberen Löffel!**

Guten Appetit!

