

Gemüsesticks mit Basilikum-Dip

15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Personen:

- 4 zarte Frühlingskarotten
- 10 gemischte Cocktailtomaten
- 1 Kohlrabi
- 4 Chicoreeblätter oder anderes Blattgemüse
- 2 Fenchelherzen
- 2 Stängel Staudensellerie, längs halbiert
- 1 gelbe Paprikaschote
- 8 Radieschen
- frische Kräuterstengel
- Meersalz
- Pfeffer
- Olivenöl (oder Omega 3 Öl wie Walnuss-Lein-Hanföl)

Für den Dip:

- 1 Bund frisches Basilikum
- 80 g Cashewmus
- Ca. 60 ml Wasser
- 1 TL Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen, die Blätter belassen und alles in große Stücke schneiden. Auf einer Platte schön anrichten und nach Belieben mit frischen Kräuterstängeln garnieren.

Salz, Pfeffer und Öl bereitstellen.

Basilikum waschen, Blätter abzupfen, trocken tupfen und fein hacken. In einer Schüssel mit dem Cashewmus, dem Wasser und dem Zitronensaft zu einem cremigen Dip verrühren und für die Gemüsesticks bereitstellen.

Tipp:

Du kannst bei dem Gemüse saisonal variieren.

Am besten nicht direkt aus dem Kühlschrank servieren, sondern Zimmerwarm.

