



Der Hit ist der Dip

Dip-Spaß mit Freunden

Das brauchst du für vier Personen:

- 4 schnittfeste Tomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 4 Möhren
- 1 kleine Salatgurke
- ein Baguette-Brot (in Scheiben geschnitten)

Für den Dip brauchst du:

- 200 g Schmand
- 1 bis 2 EL Zitronensaft
- 50 g Tomatenmark
- ca. 1/2 TL Paprikapulver
- Salz
- weißen Pfeffer

So wird es gemacht:

Lasse dir beim Schälen und Schneiden des Gemüses am besten von einem Erwachsenen helfen!

1 Die Tomaten wäschst du kurz mit Wasser ab und

schneidest sie in Achtel-Stücke. Grüne Teile schneidest du raus.

2 Die Paprikaschoten ebenfalls abwaschen. Dann halbierst du sie und entfernst die Kerne und die weißen Trennwände im Innern. Schneide die Paprika anschließend in Streifen.

3 Die Salatgurke und die Möhren waschen und mit einem Sparschäler schälen. Die Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen, dann in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Auch die Möhren in Stücke oder Streifen schneiden.

4 Für den Paprika-Tomaten-Dip füllst du den Schmand in

Lasse dir am Herd und Backofen oder beim Schneiden mit einem scharfen Messer von einem Erwachsenen helfen!



REZEPT



Das macht auch deinen Freunden Spaß: Knackige Gemüsestäbchen in einen Dip tauchen und dann essen.
Foto: Wirths

eine Schüssel und gibst Zitronensaft und Tomatenmark hinzu. Verrühre die Zutaten und schmecke sie dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer ab.

5 Das Gemüse kannst du nun schön auf Tellern anrichten und mit dem Dip und den Baguette-Scheiben servieren.
www.1000rezepte.de, LW