

Gemüse-Käse-Flotte mit Dip

Vegetarisch » Quark-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Schnittlauch
- » 500g Quark
- » 8-10 EL Milch
- » Salz & Pfeffer
- » 3 Möhre(n)
- » 1 Gurke(n)
- » 3 bunte Paprika
- » 4 Scheiben Gouda

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark und Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter unterheben und in ein Schälchen füllen.

2. Gemüse putzen und waschen. Möhren und Salatgurke längs in lange Scheiben schneiden. Paprika vierteln. Käse entrinden. Aus Gemüse und Käse mit verschiedenen Ausstechern (z.B.: Fisch, Seestern, Delfin) Figuren ausstechen. Gemüse und Käsereste in Stifte schneiden. Alles anrichten. Dip dazu reichen.

Nährwerte: 100kcal/E10g/F4g/KH6g pro Portion

angelegt am: 16.04.2004

Rezept-Nr: 1033

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke