

Salat-Dip (4 Pers.)

(Pro Pers. : 60 Kilokalorien / 0,4 g Fett)

Der beliebte Snack als Vorspeise, als Salatersatz oder als Zwischenmahlzeit.

800 g Saisongemüse

in Stängel od. Blätter schneiden, auf einer Platte anordnen. Alle Zutaten für die Sauce in einer Schale verrühren.

Am Tisch schöpft jeder von der Sauce und taucht die einzelnen Gemüsestängel vor dem Essen in die Sauce.

Tipp: Geeignete Gemüse:

Brüsseler Salat, Rüebl (gelb und orange), Nüsslisalat, Fenchel, Champignons, Selleriestangen, Radiesli, Rettich, Tomaten, Gurken, Zucchini, Peperoni

Saucen:

Alle Zutaten verrühren, in eine Schale anrichten, zu den Gemüsestängeln servieren

Cocktailsauce: (58 kcal / 4 g Fett)

2-3 El Magerquark
4 El Saurer Halbrahm
½ TI Salz
wenig Pfeffer, Paprika
1 Pr. Cayennepfeffer
1-2 El Ketchup
ev. 1 El Cognac



Currysauce: (54 kcal / 4,6 g Fett)

3 El Joghurt nature
oder Quark
3 El Saurer Halbrahm
wenig Salz
1-2 TI Currypulver

Frischkäsesauce: (142 kcal / 13 g F.)

100 g Frischkäse (z.B. Cantadou)
1 B. Saurer Halbrahm
wenig Salz, Pfeffer
ev. Kräuter, fein gehackt
ev. 1-2 El Milch

Tartarsauce: (70 kcal / 5,5 g Fett)

3 El Saurer Halbrahm
2 El Quark
wenig Salz
wenig Pfeffer, Paprika
1 El Petersilie, fein gehackt
2 Cornichons, fein gehackt
½ Zwiebel, fein geschnitten
1 El Kapern, fein gehackt
1 hartgekochtes Ei, fein gehackt

Kräuterquark: (46 kcal / 3 g Fett)

125 g Speisequark
3 El Saurer Halbrahm
½ TI Salz
wenig Pfeffer, Paprika
½ TI Senf
½ TI Zitronensaft
Kräuter, fein geschnitten
ev. 1 Knoblauchzehe, gepresst

Tipp: Nach Belieben können die Milchprodukte teilweise mit Mayonnaise ersetzt werden. Die Sauce wird dann fettreicher.