

Rohkost

mit Nuss-Honig-Dip oder Sesam-Oliven-Paste

Zutaten:

- Fenchel, Karotten, Endivie, Chicorée, grüner Spargel, Stangensellerie, Kohlrabi, Rettich, Zucchini je nach Jahreszeit

Für den Nuss-Honig-Dip:

- 8 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl extra nativ*
- 4 EL geröstete Cashewnüsse, mittelfein gehackt *
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig*
- frisch gemahlener Pfeffer*
- einige Thymianzweiglein, Blättchen abgezupft

Für die Sesam-Oliven-Paste:

- 75 g Sesamsamen*
- 75 g Sonnenblumen- oder Pinienkerne
- 100 g entsteinte schwarze Oliven
- etwas Olivenöl extra nativ*
- 1-2 EL gezupfte Petersilienblättchen
- 1 EL Kapern
- 2 Knoblauchzehen, geschält, zerkleinert
- Meersalz *
- frisch gemahlener Pfeffer*

** im Weltladen erhältlich*

Zubereitung:

- 🌍 Die Zutaten für den Dip nicht zu fein pürieren, mit Pfeffer abschmecken.
- 🌍 Das Gemüse putzen/schälen und in mundgerechte Stücke/Stäbchen schneiden.

Guten Appetit