



Bunte Gemüsesticks & Kräuter-Dip

Knackig, frisch, in 15 Minuten — direkt vom Beet auf den Tisch

Karotten, Gurke und milde Pfefferoni als Sticks, dazu ein cremiger Kräuter-Topfen-Dip — der Party-Klassiker. Das Geheimnis für knackige Sticks ist nicht das Schneiden, sondern die **richtige Lagerung**:

Karotte liebt Wasser, Gurke hasst es.

KNACKIG ANRICHTEN

Vier Hebel für knackige Sticks

Der Unterschied zwischen schlapp und knackig — jedes Gemüse mag's anders.

- 1 Grün ab & waschen**
Karotten-Grün **sofort abschneiden** — es zieht Feuchtigkeit. Schrubben statt schälen (junge Hochbeet-Karotten brauchen kein Schälen).
- 2 Karotte liebt Wasser**
Karotten-Sticks in kaltes **Wasser in den Kühlschrank** → bleiben knackig und werden sogar noch **knackiger**.
- 3 Gurke hasst Wasser**
KEIN Wasserbad — Gurke wird darin matschig. Trocken in einer Dose auf **Küchenpapier**, erst spät schneiden, **nicht salzen**.
- 4 Pfefferoni & Do-ahead**
Milde Pfefferoni **trocken lagern** (Dose/Tuch). Sticks + Dip schon **am Vorabend** vorbereiten = null Stress am Festtag.

Lagerung auf einen Blick



Merksatz für knackige Sticks

Karotte liebt Wasser • Gurke hasst Wasser • Pfefferoni ist wurscht (trocken lagern). Alles **gekühlt** aufbewahren — dann bleibt's frisch bis zum Fest.

GEMÜSE / DIP	VORBEREITEN	LAGERUNG	HÄLT
Karotten	schrubben, in Sticks	kaltes Wasser, Kühlschrank	2–3 Tage knackig
Gurke	in Sticks (spät!)	trocken, Dose + Küchenpapier	am besten frisch, ~1 Tag
Pfefferoni mild	Streifen/Ringe	trocken, Dose/Tuch	2–3 Tage
Kräuter-Dip	verrühren	zugedeckt, Kühlschrank	2–3 Tage (über Nacht = besser)

Frische & Kühlkette: Topfen, Sauerrahm & angemachter Dip gehören durchgehend in den Kühlschrank. Angemachte Reste innerhalb von **2–3 Tagen** aufessen. Vor dem Servieren Karotten abtropfen, Gurke trocken tupfen.



Kräuter-Topfen-Dip

FÜR ~13 PERSONEN · ~700 ML · 2 SCHÜSSELN

BASIS

Topfen (Magertopfen oder 20 %)	350 g
Sauerrahm (oder Naturjoghurt)	300 g
Mayonnaise oder Crème fraîche (optional)	3–4 EL

WÜRZE & KRÄUTER

Knoblauchzehe, fein gerieben	2 St.
Schnittlauch, fein geschnitten	1 gr. Bund
Petersilie, gehackt	¾ Bund
Senf (mittelscharf)	2 TL
Zitronensaft	von 1 Zitrone
Olivenöl	2 EL
Apfel-/Mostessig (säuerl. Note)	3–4 TL
Salz · Pfeffer · Zucker	n. G. · Prise

SO GEHT'S

1. Topfen, Sauerrahm (+ Mayo) glattrühren.
2. Knoblauch, Kräuter, Senf, Zitronensaft & Öl untermischen.
3. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Zugedeckt ≥ 30 Min (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen.

💡 **Varianten:** für eine feine säuerliche Note 1–2 TL Apfel- oder Weißweinessig (mild — kein Brantwein/Einlege-Essig!) · 1 TL Curry- ODER Paprikapulver edelsüß · 1 Löffel Kren für einen Kick · extra Dill. Über Nacht durchgezogen schmeckt er am besten.

Bunte Gemüsesticks

FÜR ~13 PERSONEN · FRISCH VOM HOCHBEET

GEMÜSE

Karotten	1,2–1,5 kg
Pfefferoni mild	8–10 St.
Gurke	2–3 St.
Optional: Kohlrabi · Paprika bunt	je 1–2 St.

SO GEHT'S — JEDES GEMÜSE ANDERS LAGERN

1. Karotten schrubben, in Sticks → in kaltes Wasser, Kühlschrank (bleiben knackig).
2. Pfefferoni waschen, in Streifen/Ringe → trocken in eine Dose.
3. Gurke waschen, längs halbieren, Kerngehäuse ausschaben (= weniger Wasser, knackiger), in Sticks — erst morgens, NICHT wässern → trocken auf Küchenpapier. Schale nach Geschmack dran/ab.
4. Vor dem Servieren: Karotten abtropfen, Gurke trocken tupfen, bunt anrichten, Dip in die Mitte.

🌈 **Merksatz:** 🥕 Karotte liebt Wasser · 🥒 Gurke hasst Wasser · 🍄 Pfefferoni ist wurscht. Grün immer sofort abschneiden. Bunt gemischt sieht's am Buffet am schönsten aus — und schmeckt nach eigenem Garten. 🌻

♻️ **Nichts verschwenden:** Die ausgeschabten Gurken-Innereien nicht wegwerfen! Klein schneiden, leicht salzen, Wasser ausdrücken, mit 1–2 EL Apfelessig + Prise Zucker + Dill anmachen → ein säuerlich-frisches Häppchen für die, die's mögen. Was übrig bleibt, freut die Hühner & Hasen. 🐰



Für ~13 Personen — Kräuter-Dip (~700 ml, 2 Schüsseln) + große bunte Gemüseplatte.

 **Omis Tipp:** je frischer vom Beet, desto knackiger — und milde Pfefferoni bringen Farbe + sanfte Schärfe rein.

Gemüse & Frisches

- ☐ Karotten 1,2–1,5 kg
frisch, für Sticks · hast du evtl. schon aus dem Hochbeet 
- ☐ Pfefferoni mild 8–10 St.
grün/gelb, in Streifen oder Ringe
- ☐ Gurke 2–3 St.
für Sticks · trocken lagern!
- ☐ Optional: Kohlrabi · bunte Paprika je 1–2 St.
für noch mehr Farbe

Für den Dip

- ☐ Topfen (Magertopfen oder 20 %) 350 g
- ☐ Sauerrahm 300 g
oder Naturjoghurt
- ☐ Mayonnaise / Crème fraîche 1 Becher
klein, optional — für Cremigkeit
- ☐ Knoblauch 1 Zehe
- ☐ Senf (mittelscharf) 1 Tube/Glas
- ☐ Zitrone 1 St.

Kräuter & Vorrat

- ☐ Schnittlauch 1 Bund
frisch, 1 Bund
- ☐ Petersilie 1 Bund
frisch, glatt oder kraus
- ☐ Dill (optional) ½ Bund
für die Gurken-Fans
- ☐ Olivenöl · Salz · Pfeffer · Zucker Vorrat
meist im Vorrat
- ☐ Optional: Curry- / Paprikapulver / Kren n. Wunsch
für Dip-Varianten

Werkzeug & Lagerung

- ☐ Dosen mit Deckel 3 St.
1× für Karotten (mit Wasser), 1× Gurke (trocken), 1× Pfefferoni
- ☐ Küchenpapier 1 Rolle
unter die Gurken-Sticks
- ☐ Scharfes Messer + Sparschäler je 1
- ☐ Schöne Servierplatte + Dip-Schälchen 1 Set