

Rohe Gemüsesticks mit Kräutersauce

Zubereitungszeit: **60 Minuten**

Nährwert: **Pro Portion etwa
550 kcal / 2.310 kJ.**

Zutaten:

- 150 g Möhren
- 1/2 Blumenkohl
- 1 Rettich
- 2 Radieschen
- 1/4 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Chicorée
- 1 Radicchio
- 2 Paprikaschoten (rot und gelb)
- etwas Dill und Kresse

Für die Sauce:

- 2 Pck. Grüne-Sauce-Kräuter (TK)
- 2 EL scharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Magerjogurt
- 1 EL Sahnejogurt
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Die Rohkost vorbereiten: Möhren und Blumenkohl putzen, Rettich schälen, Radieschen, Salatgurke und Tomaten waschen und trocken tupfen. Grüne Salate reinigen und verlesen. Dill und Kresse klein schneiden. Kurz vor dem Anrichten das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden oder teilen, so dass man es noch gut mit den Fingern greifen und in die Sauce tunken kann.

Für die Sauce Kräuter mit Senf, Salz und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Das Öl tropfenweise zugeben und mit dem Schneebesen zu einer cremigen Sauce verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Jogurt und Kräuter zufügen und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.