



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- Gemüse der Saison
- 1 Pkg. Frischkäse, natur
- 3 EL Joghurt
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesam
- 2 EL Schnittlauch
- 2 Stk. Essiggurkerln
- Kräutersalz
- 125 g Topfen
- 125 g Joghurt
- 2 EL Sauerrahm
- Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

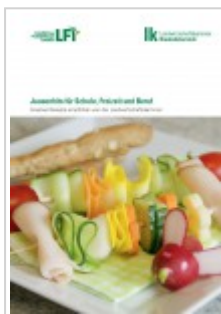
Die Gmias-Pommes schmecken mindestens so cool wie normale Pommes und machen fit!



Theresia Auer

Seminarbäuerin im Bezirk Schärding

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule,
Freizeit und Beruf*

Bunte „Gmias-Pommes“ mit Hit-Dip



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Bunte „Gmias-Pommes“ mit Hit-Dip

- o Zutaten: Buntes Gemüse der Saison (z.B. Kohlrabi, Karotten, gelbe Rüben, Paprika, Stangensellerie usw.), 1 Becher Landfrischkäse, 2 – 3 EL Joghurt, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Sesam, 2 EL geschnittenen Schnittlauch, 1 – 2 gehackte Essiggurkerl, Kräutersalz
- o Gemüse waschen und schälen.
- o Gemüse in Stäbchen schneiden, die aussehen wie Pommes.
- o Für den Hit-Dip alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit Kräutersalz abschmecken.



Bild 1

Ideen für weitere Dip-Saucen

- o Zutaten: 125 g Topfen, 125 g Joghurt, 2 EL Sauerrahm oder Buttermilch, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- o Alle Zutaten gut verrühren und pikant abschmecken.
- o Diese Grundsoße kann in verschiedenen Varianten verfeinert werden:

Wildkräuterdip

- o Grundrezept + eine kleine Handvoll gehackte Wildkräuter (z.B. Bärlauch, Giersch, Brennesselspitzen, Gundermannblätter, Gänseblümchenknospen etc.)

Nuss-Salat-Dip

- o Grundrezept + eine kleine Handvoll feingehackten Vogerlsalat oder Rucola, 2 EL gehackte Walnüsse, etwas Senf zum Abschmecken



Ketchup-Gemüsedip

- o Grundrezept + 1 kleine feingeriebene Karotte, 1/2 geraspelter Apfel, 1 EL Schnittlauchröllchen

Asia-Dip

- o Grundrezept + 2 – 3 Stk. Jungzwiebel in feine Ringe geschnitten, 1 – 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1 TL Curry, 1 Spritzer Sojasauce, evtl. etwas geriebene Zitronenschale

Kürbiskern-Eier-Dip

- o Grundrezept + 1 feingehacktes Ei, 1 Essiggurkerl (fein gehackt), 1 EL grob gehackte Kürbiskerne, evtl. 1 Schuss Kürbiskernöl

Weitere Ideen für Gemüse-Tiger:

- o Ein genialer Knabberspaß sind Gemüsespaghetti bzw. -spiralen – dafür gibt es im Fachhandel spezielle Spiralschneider.
- o Ein toller, flotter Pausensnack sind auch bunte Jausenspieße.
- o Dazu einfach Gemüse-, Vollkornbrotstücke, magere Schinkenstücke oder Speck- und Käsestücke abwechselnd auf Holzspieße aufstecken.

Image not found or type unknown

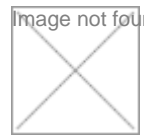


Bild 1