

Gurkenzug mit Paprika-Dip aus dem Thermomix®



© Gurkenzug mit Paprikadip: Rezepte mit Herz



30 min plus Wartezeit



leicht



10 Snack-Portionen

Wie schafft man es, dass Kinder Gemüse essen?

Mit viel Einfallsreichtum und tollen Rezepten!

Unsere Spezialhefte **FAMILIENKÜCHE** enthalten tolle Rezepte, speziell für Familien entwickelt: schnell, einfach und schmecken Groß und Klein!

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | | Für den Dip: |
| <input type="checkbox"/> | 1 | gelbe Paprikaschote |
| <input type="checkbox"/> | 250 g | Feta |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Doppelrahm-Frischkäse |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | Paprikapulver edelsüß |
| <input type="checkbox"/> | 3 EL | italienische Kräuter |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Schmand |
| <input type="checkbox"/> | | Für den Gurkenzug: |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Salatgurken |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Möhren |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Paprikaschoten, rot und gelb |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Bund Radieschen |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | rote und gelbe Kirschtomaten |

Zubereitung

Gurkenzug mit Paprikadip aus dem Thermomix

- Für den Dip gelbe Paprikaschote entkernen und in Stücken mit allen anderen Zutaten in für den Dip in den Mixtopf geben. 10 Sek./Stufe 10 vermischen, danach kaltstellen, damit der Dip wieder fester wird.
- 1 Gurke dritteln. Das vordere Drittel zur Hälfte quer einschneiden und das obere Viertel herauschneiden. In das mittlere Drittel ein Fenster schneiden und hochkant auf das vordere Drittel stellen. Das hintere Drittel halbieren und die Oberhälfte als Dach nehmen. Alles mit Zahnstochern feststecken. Aus dem übrig gebliebenen Gurkenstück einen Schornstein schneiden und mit einem Zahnstocher feststecken.
- Die andere Gurke halbieren, aushöhlen und in kleine Stücke schneiden für die Wagons. Die Paprikaschoten in der Mitte durchschneiden und entkernen, 2 davon als Wagons nehmen. 1,5 Möhren in Scheiben schneiden und die Scheiben als Räder mit Zahnstochern an Lok und Wagons feststecken.
- Das restliche Gemüse in Stifte schneiden und mit den Radieschen und Tomaten in den Wagons verteilen.
- Den Zug aufstellen, weiteres Gemüse zum Dippfen und den Dip in einem Schälchen dazustellen.

Nährwertangaben

Kcal: 180 kcal, 8 g E, 13 g F, 8 g KH