



Startklar?



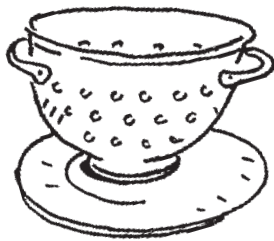
# Knabbergemüse



Zutaten für  
4 Portionen:

3 Möhren  
5 Radieschen  
1 rote Paprika  
1 halbe Salatgurke  
200–250 g Kräuterquark

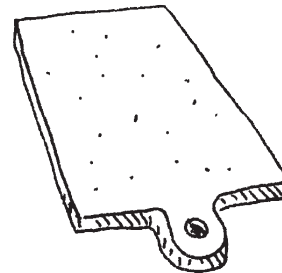
Arbeitsgeräte:



das Abtropfsieb  
mit Schüssel



das  
Küchenmesser



das  
Schneidebrett



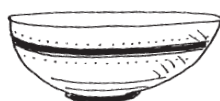
die Abfallschüssel



der Sparschäler



der große Teller  
oder die Platte



die kleine Schüssel



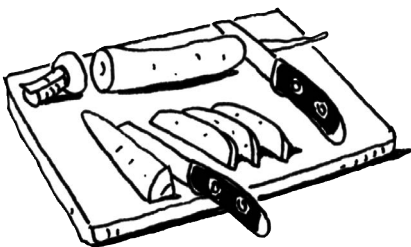
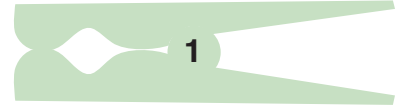
der Esslöffel



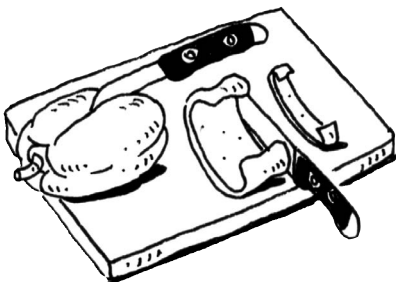
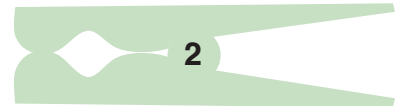
## So wird es gemacht:



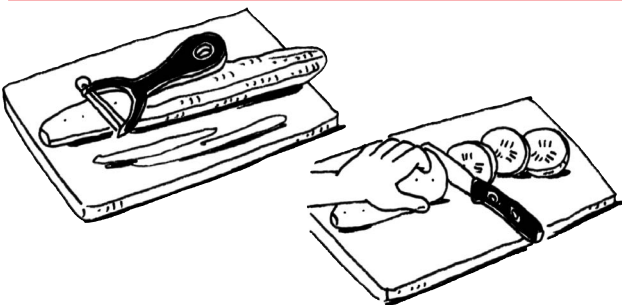
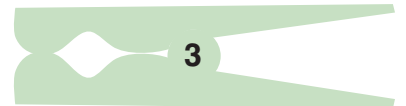
Wasche das Gemüse.  
Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter.  
Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab.  
Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.



Schneide von den Möhren Grün und Spitzen ab.  
Schneide sie in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.



Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften. Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände.  
Schneide die Hälften in Streifen.



Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.  
Schneide sie in fingerdicke Scheiben.



Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte.  
Fülle den Kräuterquark in die kleine Schüssel.

