



## Rohkostteller mit Auberginen-Dip

### Zutaten für 2 Portionen:

#### Für den Rohkostteller:

- 2 Möhren
- ½ Salatgurke
- 2 Selleriestangen
- 1 rote Paprika
- 1 rote Beete  
alternativ: 1 Handvoll Radieschen



#### Für den Auberginen-Dip:

- 2 mittelgroße Auberginen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Datteln
- 2 EL gehackte Petersilie
- ½ Zwiebel
- 1 TL Paprika-Pulver
- 1-2 EL Zitronensaft, frisch gepresst

### Zubereitung Rohkostteller mit Auberginen-Dip:

1. Backofen auf 200°C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.
2. Für den Dip die Auberginen putzen, halbieren und mit einer Gabel einstechen. Die Auberginen-Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 40 – 45 Minuten garen, bis sie weich sind. Blech aus dem Ofen nehmen und das Gemüse abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse für den Rohkostteller putzen / waschen. Möhren und Rote Beete schälen. Rohkost in Scheiben (Rote Beete) und Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten.
4. Aus den ausgekühlten Auberginen das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Küchenmixer geben. Knoblauchzehen sowie Zwiebel schälen und in Stücke schneiden, Datteln entkernen, klein schneiden, und alles zusammen mit den restlichen Zutaten für den Dip in einen Küchenmixer geben und gut vermischen, bis eine cremige Masse entsteht, die aber dennoch kleine Gemüsestückchen enthält.
5. Den fertigen Dip noch einmal umrühren, in eine Schale füllen und mit den Rohkost-Sticks bzw. -scheiben sofort genießen.

*Guten Appetit!*

VEGAN

FETTFREI

ZUCKERFREI

GLUTENFREI

- Sandra Korner -