

# Sellerie - Sticks mit Thunfisch - Kapern - Dip

- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Pikant, herzhaft zum Knabbern

## Zutaten

- 200 g natureller Thunfisch / Konserve
- 250 g junger, zarter Staudensellerie (4 - 5 Stangen)
- 3 junge Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- 2 El Kapern
- 100 g Frischkäse (Gervais oder Philadelphia)
- 3 El Magerer Bio - Joghurt
- Saft ½ Zitrone
- ½ fein geschnittene Knoblauchzehe
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 Tl eingelegter, rosa Pfeffer, Salz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Sellerie - Sticks:

### Schritt2

Zunächst den Staudensellerie waschen, putzen und „entfädeln“. Auf gleiche Länge, ca. 6 cm schneiden und bis zum Servieren etwa 1 Stunde in kaltes Wasser legen.

### Schritt3

Die Thunfisch - Kapern Dip:

### Schritt4

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne die härteren äußeren Blätter in recht dünne Ringe schneiden.

### **Schritt5**

Die Kapern und die Pfefferkörner grob hacken, mischen.

### **Schritt6**

Den Frischkäse mit den Joghurt und dem Zitronensaft glatt rühren und alles zusammen verrühren.

### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt8**

Die knackigen Sellerie - Sticks in einem Passenden Glas senkrecht anrichten und den Thunfisch - Kapern - Dip dazu stellen.

### **Schritt9**

**Rezeptart:** Fingerfood **Tags:** gemüsesticks, kapern, knackig, lecker, mit knoblauch, modern, pikant, stimmig, trendig, würzig-pikant, zart

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sellerie-sticks-mit-thunfisch-kapern-dip/>