



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/>