



Rezept zum ausgewogenen Teller

## Kalter Fleischteller mit Dip-Gemüse



### Nährwertangaben pro Portion

Energie	500 kcal
Eiweiss	35 g
Kohlenhydrate	53 g
Fett	16 g

### In % der Gesamtenergie

28%
43%
29%





Rezept zum ausgewogenen Teller

## Kalter Fleischteller mit Dip-Gemüse

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

### Zutaten

#### Fleischteller:

80 g Rohschinken  
80 g Mostbröckli  
200 g Schinken

#### Dip-Gemüse:

1 Kohlräbli  
1 Peperoni  
½ Gurke  
2 Rüebli  
8 Cherrytomaten

#### Dip-Sauce:

100 g Halbfettquark  
100 g Naturejoghurt  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter (z.B. Schnittlauch,  
Petersilie, Koriander, Basilikum)

400 g Walliser Roggenbrot  
40 g Butter



### Zubereitung

Gemüse waschen, rüsten und in Stängeli schneiden. Kräuter hacken, mit dem Quark und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch und Gemüsestängeli auf Tellern anrichten. Dip-Sauce, Brot und Butter dazu servieren.