



# Vollkorntoast mit Gemüse und Feta-Dip

## Zutaten

1 rote Zwiebel  
100g Karotten  
100g Rotkohl  
je eine Hand voll Gemüse eurer Wahl  
eine Prise Kräutersalz + Pfeffer  
4 Vollkornbrotsciben

Dip:

1 Knoblauchzehe  
frische Kräuter eurer Wahl  
100g Skyr  
100g Feta  
eine Prise Kräutersalz + Pfeffer



DAS KOMLETTE REZEPT FINDET  
IHR AUF MEINEM BLOG

[www.carinakocht.at](http://www.carinakocht.at)

## Zubereitung

MIT UND OHNE THERMOMIX

1. Zwiebel, Karotten und Rotkohl in kleine Stücke schneiden (in groben Stücken im Mixtopf 3Sek /St 6 zerkleinern)
2. gemeinsam mit dem Gemüse eurer Wahl in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten und dünsten
3. Kräuter und Knoblauch zerkleinern (im Mixtopf 3Sek/St 6) mit den restlichen Zutaten vom Dip gut vermischen (im Mixtopf 10Sek/St 4)
4. Vollkornbrotsciben toasten und mit Dip und gedünstem Gemüse anrichten