Rezept

Sommergemüse-Dip mit Parmesan

Ein Rezept von Sommergemüse-Dip mit Parmesan, am 29.04.2024

Zutaten

1	reife Tomate
1 Stange	Staudensellerie
1 TL	Olivenöl
	Salz
1 TL	Kapern
2 EL	Magerquark
	1/2 rote Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sherry (nach Belieben)
	Pfeffer
	je 3 Stängel Petersilie und Basilikum
1 EL	frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 4 g F, 3 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, putzen und getrennt in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Paprika und Sellerie darin anbraten, bis sie leicht bräunen. Knoblauch, Tomate und nach Belieben Sherry dazugeben. Alles salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze ca. 6 Min braten, dabei gelegentlich umrühren.

2. Das Gemüse abkühlen lassen. Inzwischen die Kapern grob hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Gemüse mit Kapern, Quark und Parmesan mit dem Pürierstab cremig pürieren. Die Kräuter unterrühren und den Dip servieren.