

Rezept

Harissa-Tomaten-Dip

Ein Rezept von Harissa-Tomaten-Dip, am 18.12.2025

Zutaten

100 g Tomatenmark

2 EL Olivenöl

1 TL Harissa

1 Knoblauchzehe

je 1/2 TL Fenchel- und Koriandersamen

Salz

Essig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

- 1.** Tomatenmark, Olivenöl und Harissa mit 50 ml Wasser verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

- 2.** Fenchel- und Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen oder mit einem scharfen Messer fein hacken und unterrühren. Den Dip mit Salz und Essig abschmecken.