

## Rezept

# Paprika-Quark-Dip

Ein Rezept von Paprika-Quark-Dip, am 20.04.2024

## Zutaten

**1** rote Paprikaschote  
**100 g** Quark (20 % Fett)  
**1 EL** Olivenöl  
Salz

**1** Knoblauchzehe  
**100 g** Doppelrahmfrischkäse  
**1 EL** Paprikapulver  
Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 265 kcal, 21 g F, 10 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprikaschote waschen, halbieren und Samen und Trennwände entfernen. Die Hälften dann mit der Wölbung nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) 15 - 20 Min. rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem nassen Küchentuch abdecken.
2. Knoblauch schälen und mit Quark, Frischkäse, Öl und Paprikapulver in einen Mixbecher geben. Die Paprika häuten, zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen, kühl gelagert ist der Dip ca. 2 Tage haltbar.