

Rezept

Paprika-Walnuss-Dip mit Granatapfelmelasse

Ein Rezept von Paprika-Walnuss-Dip mit Granatapfelmelasse, am 27.04.2024

Zutaten

2	rote Paprika	20 g	Walnusskerne
1 Scheibe	Toastbrot	1	Knoblauchzehe
2 TL	Zitronensaft	3/4 TL	Granatapfelmelasse
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel	1 EL	Olivenöl
1/4 TL	edelsüßes Paprikapulver	1/4 TL	Chilipulver
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 12 g F, 4 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Paprika waschen, längs vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel mit der Hautseite nach oben dicht nebeneinander auf das Backblech legen und im Ofen (oben) 20-25 Min. rösten, bis die Haut großflächig schwarze Blasen wirft.
2. Die Paprika in einer Schüssel übereinanderlegen, mit einem feuchten Tuch bedecken (so lässt sich die Haut später gut abziehen) und lauwarm abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht braun und duftend rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Das Brot goldbraun toasten, abkühlen lassen, zerpuffen und im Blitzhacker grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
4. Die Haut der Paprika mit einem spitzen Messer abziehen. Paprika, Walnüsse, Brot, Knoblauch, Zitronensaft, Granatapfelmelasse, Kreuzkümmel, Öl, Paprika- und Chilipulver in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab feinstückig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Paprika-Walnuss-Dip mit Brot und / oder Rohkostgemüse servieren.