



mkk
meine krankenkasse



Paprika-Walnuss-Aufstrich

Passend für Mahlzeiten
Snacks

Vegetarisch

Low Carb

Vegan

Laktosefrei

Glutenfrei

Nährwertangaben

pro Portion

303,7 kcal

Energie

26,3 g

Fett

3,2 g

GFS

6,3 g

Kohlenhydrate

5,7 g

Zucker

10,1 g

Protein

0,3 g

Salz

Zutaten

für 4 Portionen (1 Portion = 143.75 g)

310 g Pfefferschote rot roh

10 g Olivenöl

100 g Walnuss europäisch

50 g Kürbiskern

3 g Knoblauch

100 g Zitrone

1 g Salz

1 g Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Paprika waschen, trocken tupfen, rundherum mit Öl bestreichen und in eine ofenfeste Form legen. Im Ofen ca. 30 Minuten weich garen bis die Paprika an den Ecken braun werden. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit einem Teller abdecken. Die Haut von der Paprika soll sich leicht vom Fruchtfleisch lösen. Walnüsse und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch pellen und fein hacken. Von der Paprika vorsichtig den Stiel und die Kerne lösen. Das Fruchtfleisch mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Die Zitrone auspressen und den Saft zufügen. Alles zu einer cremigen Masse pürieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.