



Syrischer Muhammara-Dip



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	407 kcal	Fett:	32,7 g
Eiweiß:	8,83 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,67 g
Kohlenhydrate:	16,5 g	ungesättigte Fettsäuren:	29 g

Zubereitungszeit:

10 Minuten Zubereitungszeit + 20 Minuten Backzeit

Zubereitung:

1. Paprika im Ofen ca. 20 Minuten rösten. Anschließend in einem luftdichten Gefäß abkühlen lassen und Haut abziehen.
2. Geschälte Paprika mit Walnüssen, Knoblauchzehe und Brot im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft, Harissa, Kreuzkümmel und Olivenöl würzen und über Nacht durchziehen lassen, damit sich der Geschmack so richtig entfalten kann.
3. Muhammara als Dip servieren oder als Aufstrich zum Brot reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 3 große rote Paprika
- 150 g kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Toastbrot, getoastet (ersatzweise 1 Brötchen)
- 1 Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 – 2 EL Harissa (ersatzweise 1 EL geräuchertes Paprikapulver)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer