



# Feta-Paprika-Dip

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Sonnenblumenkerne	50 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Feta	200 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	150 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Derweil Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Paprika darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten.
2. Knoblauch und Sonnenblumenkerne zufügen und weitere ca. 3–4 Min. braten. Mit 1 TL Oregano und Pfeffer würzen und anschließend zum Durchkühlen beiseitestellen.
3. Feta etwas abtropfen lassen und mit einer Gabel bröckelig zerdrücken. In einer Schüssel Feta, Quark und gebratene Paprikamischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	288 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g