



# Mediterraner Tomaten-Dip mit Pinienkernen und Basilikum

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	25 g
Knoblauchzehen	2 St.
Tomaten, getrocknet	200 g
Frischkäse, natur	150 g
Basilikum, frisch	15 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch schälen und grob hacken. 3/4 der Tomaten mit Frischkäse und Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Übrige Tomaten grob hacken und unter die Frischkäsecreme heben.
2. Pinienkerne grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten-Dip in eine Schüssel geben. Pinienkerne und Basilikum darüberstreuen.

Mit geröstetem Baguette, Crackern oder Brotchips servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Für eine würzigere Variante kannst du den Dip auch mit Ziegenfrischkäse anstelle von normalem Frischkäse zubereiten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g