



Muhammara

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	4 St.
Walnusskerne	100 g
Olivenöl	5 EL
Brauner Zucker	1 EL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und vierteln. Paprika mit der Schalenseite nach oben auf ein Backpapier mit Backblech legen. Im Ofen ca. 15 Min. backen, bis die Schale schwarz wird.
2. Inzwischen eine Pfanne bei niedriger Stufe erhitzen. Walnüsse unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. goldbraun rösten und beiseitestellen.
3. Paprika abkühlen lassen und mit den Fingern die Schale abziehen und grob würfeln. In ein hohes Gefäß Paprika, Knoblauch und Walnüsse geben und fein pürieren. Nach und nach Olivenöl in einem langen Strahl unterrühren. Das Muhammara mit Zucker und Salz abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Pita-Brot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	312 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g