



Paprika-Feta-Aufstrich

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Öl	2 EL
Feta	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauch, granuliert	0.25 TL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Paprika waschen, von allen Seiten mit einem Messer einstechen. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Paprika mit Öl einpinseln und in der Pfanne von allen Seiten ca. 4 Min. grillen. Paprika in eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken und abkühlen lassen.
2. In ein hohes Gefäß Feta grob zerbröseln. Paprika aus der Schüssel nehmen, ggf. entwichene Flüssigkeit zum Feta geben. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Mit einem Messer die Haut von der Paprika abziehen, Paprikafilets in große Würfel schneiden und zum Feta geben. Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Paprika-Feta-Aufstrich in ein Schälchen geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	145 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g