



# Schafskäse-Paprika-Dip

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Öl	1 EL
Pinienkerne	2 EL
Feta	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	10 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine 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. 2 Min. grillen. Paprika in eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken und abkühlen lassen.
2. Eine Pfanne bei niedriger Stufe erhitzen. Pinienkerne unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. goldbraun rösten und beiseitestellen. 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 und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Schafskäse-Paprika-Dip in ein Schälchen geben, mit Pinienkernen und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Herzhafter Hefeknoten mit Kräutern](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	205 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g