



# Tomaten-Paprika-Dip

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	6 St.
Paprika, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Toastbrot	2 Scheiben
Honig	1 TL
Baguette	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen und vierteln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen. Alles auf einem leicht geölten Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit übrigem Öl beträufeln. Im Ofen ca. 25 Min. garen.
2. Gemüse leicht abkühlen lassen. Toastbrot grob würfeln und mit Gemüse in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
3. Tomaten-Paprika-Dip mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	306 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	7 g