

Paprika-Walnuss-Aufstrich

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 rote Paprika
- 60 g Walnusskerne
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- 2 TL Aceto balsamico
- 0,5 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz

Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und mit der Haut nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem Grill auf der obersten Schiene 6 bis 8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen und unter einem feuchten Tuch etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann häuten.

Paprika in grobe Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Paprika, Walnüsse, Tomatenmark und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Semmelbrösel unterrühren und den Aufstrich mit Essig, Paprikapulver und Salz würzen.

In ein sauberes Schraubglas füllen. Er hält sich gekühlt 3 bis 4 Tage. Zum Servieren nach Belieben mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen