

Muhammara



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 ERNTEKRONE rote Paprika
- 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 1 BIO SONNE Zitrone
- 100 g BIO SONNE Walnüsse
- 50 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
- 3 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL BIO SONNE Honig
- 1 TL Salz
- 1 TL COOK! Chili
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise COOK! Thymian
-
- Brot nach Wahl

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett für 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren gleichmäßig rösten und im Anschluss abkühlen lassen.
2. Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und auf der Hautseite in der heißen Pfanne ohne ÖL kräftig rösten - danach wenden und abgedeckt für 15–20 Minuten im eigenen Saft dämpfen.
3. Die leicht schwarz gewordene Haut der Paprika abziehen und das Frucht-

- fleisch zusammen mit dem Abrieb sowie Saft der Zitrone und allen übrigen Zutaten im Mixer zu einer groben Creme pürieren.
4. Mit einem frisch gerösteten Brot nach Wahl servieren.

