

Muhammara Dip

Dauer: 20 Minuten **Portionen: 16 Portionen (2 EL pro Portion)**



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

3 rote Paprikaschoten

60 g Semmelbrösel bzw. trockenes Brot

60 g gehackte Walnüsse + extra zum Bestreuen der Oberfläche

2 EL Olivenöl + extra zum Beträufeln

2 EL Tomatenmark

1,5 EL Balsamico-Essig oder Granatapfelsirup

1 Knoblauchzehe

½ Teelöffel gemahlener Sumach (optional)



Muhammara ist ein gesunder und nahrhafter Dip, der reich an Vitaminen, Mineralien und gesunden Fetten ist.

Rote Paprika liefern eine hohe Dosis an Vitamin C und A, während Walnüsse wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthalten. Sumach fügt nicht nur einen einzigartigen, zitronigen Geschmack hinzu, sondern ist auch reich an Antioxidantien.



Zubereitung:

1. Den Ofen auf hohe Temperatur (ca. 220°C) vorheizen.
2. Das Gemüse waschen.
3. Die Paprikaschoten auf ein Backblech legen und grillen, bis die Haut schwarz und blasig wird, ca. 10-15 Minuten. Gelegentlich wenden, um sie gleichmäßig zu rösten.
4. Das trockene Brot mahlen, falls keine fertigen Semmelbrösel verwendet werden.
5. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel legen. Die Schüssel sofort mit Frischhaltefolie oder einem Deckel bedecken. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Dies hilft, die Haut leichter zu entfernen.
6. Die Haut von den abgekühlten Paprikaschoten entfernen und die Samen und Stiele entsorgen.
7. Die gerösteten und geschälten Paprikaschoten zusammen mit allen anderen Zutaten in den Behälter einer Küchenmaschine oder eines Mixers geben.
8. Die Masse mixen bis sie cremig ist. Wenn die Masse zu dick ist, kann ein weiterer Esslöffel Olivenöl oder Wasser hinzugefügt werden, um die Konsistenz anzupassen.
9. Den Dip mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Gewürze nach Belieben anpassen.
10. Den Muhammara-Dip mit Fladenbrot, Gemüse und/oder Reis servieren.
11. Nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln und mit gehackten Walnüssen bestreuen.