

Paprika-Walnuss-Aufstrich

für 6 Portionen

3 rote Paprikaschoten
100 g Walnüsse
1,5 - 2 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1,5 – 2 EL Leinöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
etwas Zitronensaft



1. Paprika halbieren, waschen und entkernen und mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen. Für etwa 10 – 15 Minuten bei 200°C oder Grillfunktion auf der obersten Schiene in den Backofen schieben, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. Anschließend auf einen Teller legen und mit einem zweiten Teller abdecken oder mit einem feuchten Handtuch abdecken. Nach einer Viertelstunde lässt sich die Haut ganz einfach von den zarten Paprikafilets abziehen.
2. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen schälen und die Walnüsse grob hacken.
3. Die geschälte Paprika mit den Walnüssen, dem Knoblauch, dem Tomatenmark und Leinöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.
4. Auf Vollkornbrot oder frischen Brötchen genießen.

GUTEN APPETIT!