



Aus der Heimat der Frische

 10 Minuten

 Einfach

American BBQ-Dip

Der pikante Dip mit Tomaten, Grillpaprika und Chiliflocken heizt ordentlich ein.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Knoblauch abziehen und mit einem Messer oder einer Knoblauchpresse zerdrücken. Kirschtomaten waschen, vierteln und mit Knoblauch in erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten.

Schritt 2

Grillpaprika in kleine Stücke schneiden. BruschettaQuark mit Knoblauch-Tomaten und Grillpaprika vermischen und mit Chiliflocken und BBQ-Salz/Grill-Würzmischung abschmecken.

Schritt 3

Dip in kleine Schalen füllen, mit Chiliflocken garnieren und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 406/97

Fett (g): 7

Kohlenhydrate (g): 3,5

Eiweiß (g): 4,6



Zutaten

4 Portionen

1 Knoblauchzehe

80 g Kirschtomaten

1 EL Rapsöl

30 g Grillpaprika (Glas)

200 g MILRAM BruschettaQuark

Chiliflocken

BBQ-Salz/Grill-Würzmischung