



KOCHSTUDIO

Auberginen-Paprika-Dip

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Schmand
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz und Pfeffer
- Messerspitze Chilipulver
- 2 Teelöffel Spirulina-Pulver
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und trocknen
2. Die Auberginen, Zucchini und Paprika halbieren.
3. Mit einer Gabel Löcher ins Fruchtfleisch stechen.
4. Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200C° Umluft 35 min. backen; anschließend 15 min abkühlen lassen.
5. In einer Schüssel das Fruchtfleisch der Aubergine herausschaben und die restlichen Zutaten - außer Olivenöl - pürieren.
6. Das Olivenöl unterrühren.
7. Den Dip ca. 30 min durchziehen lassen.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihnen:
Plantafood Medical GmbH Am Sportplatz 3 D-56291 Leiningen