

WALNUSS-PAPRIKA-AUFSTRICH



Zutaten:

3 rote Spitzpaprika

2-3 Knoblauchzehen

4 Scheiben Zwieback (Vollkorn)

2 Teelöffel Harissa

100 g Walnuskerne

4 Esslöffel Olivenöl

Salz

ZUBEREITUNG:

Paprika waschen, entkernen, trockentupfen, in grobe Würfel schneiden



Knoblauch schälen und grob hacken



Paprika, Knoblauch, zerbröselten Zwieback, Walnuskerne, Öl, Harissa und Salz in Blitzhacker geben bzw. mit Pürierstab eine cremige Paste herstellen



dazu Fladenbrot servieren

ROTE BETE AUFSTRICH



Zutaten:

2 Rote Bete vorgekocht

1 Zwiebel

100 g Feta Käse

50 g Kürbiskerne oder
Sonnenblumenkerne

1-2 Esslöffel Olivenöl

1 EL Honig

10 ml Zitronen-/Limettensaft

ZUBEREITUNG:

Zwiebel klein schneiden, in etwas Öl anschwitzen



Rote Bete in Stücke schneiden, in hohes Gefäß geben und übrige Zutaten hinzugeben



alles pürieren



mit Salz/Pfeffer und Limettensaft abschmecken