

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

20 min

LEVEL

easy

Rezept

TOMATE-PAPRIKA-DIP

Ein Dip für alle Fälle! So könnte man zu diesem Tomate-Paprika-Dip auf Frischkäsebasis auch sagen.

Wir Du weißt, essen wir ja gerne Bowls und ähnliches, und da muss ja immer ein leckeres Dressing oder Dip dazu. In den [Bowl-Rezepten](#) findest Du ja schon die ein oder andere Version eines passenden [Dressings](#). Das tolle daran ist, es unterstützt den Geschmack der eigentlichen Zutat und übertüncht es nicht. Eine angenehm sämige Textur stellt sicher, dass das Dressing oder Dip auch wirklich an Brot (oder [Grissini](#)), Rohkost oder auch Wurst und Käse haften bleibt. In diesem Rezept habe ich als Basis Frischkäse verwendet. Der ist per se ja schon etwas salzig und passt von der Konsistenz schon sehr gut zu einem Dressing. Mit Gewürzen verfeinert und leckeren weiteren Zutaten wie Tomate, Paprika und Oliven passt dieses Dip zu fast allem. Ich muss gestehen, dass ich Dips ganz oft einfach nur mit einem Stück getoasteten Brot genießen kann. In diesem Fall waren es getoastete und klein geschnittene Brotsticks aus dem [Buttermilch-Haferkleie-Buchweizen-Brot](#).

ZUTATEN

- 1 mittlere Tomate
- 1/2 Paprika – hier in gelb
- 150 g Frischkäse
- 10 grüne Oliven
- Salz, Paprika, Muskatnuss
- evtl. etwas Sahne



Dipedidip, Dipedidip, Dip, Dip, Dip!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Tomate waschen und in grobe Würfel schneiden.

SCHRITT 2

Paprika waschen entkernen und eine Hälfte in grobe Würfel schneiden.

SCHRITT 3

Tomate, Paprika, Frischkäse, Gewürze und Oliven, sowie den Gewürzen, zusammen in einem hohen Behälter pürieren, bis eine recht feine Konsistenz erreicht ist. Ist Dir der Dip zu dickflüssig, kannst Du das mit etwas Sahne und weiterem Pürieren etwas flüssiger machen.

SCHRITT 4

Abschmecken, ob die Gewürzmenge passt, danach kann das Dip z.B. mit getoasteten und in Sticks geschnittenem **Brot**, **Rohkost** oder sonstigem serviert werden.

Guten Appedip!