

## REZEPT DES MONATS - OKTOBER



Foto: shutterstock.com / Gully Courland

### Tomaten-Frischkäse-Aufstrich und gegrillte Paprika

#### Zutaten:

150 g	Frischkäse
3 Stängel	Basilikum
2 Stängel	Oregano
1/2	Zwiebel
2 EL	Tomatenmark
1 Msp.	Chilli
	Salz
1 TL	Agavendicksaft (oder Honig)
3 EL	Olivenöl

#### Zubereitung:

- Basilikum und Oregano von den Stielen zupfen und grob zerkleinern, Zwiebel putzen und in Würfel schneiden
- alle Zutaten in einen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste zerkleinern
- noch mal abschmecken

#### Gegrillte Paprika

Paprikaschoten, Salz, Pfeffer

Ein Backblech im Backofen auf 220 Grad aufheizen. Paprika putzen und halbieren, mit Olivenöl bestreichen und Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika auf das heiße Backblech legen und im obersten Einschub ca. 7-10 min. backen, dann wenden und noch mal ca. 5 min. wenden.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 EL (25 g)

Aufstrich enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	82	0	8 g	2 g

#### Tipp:

Streichen Sie vom Tomaten-Frischkäse 2 EL auf eine Scheibe Vollkornbrot, belegen Sie dieses mit 2 gegrillten Paprikahälften und bestreuen Sie das Ganze mit Pinienkernen.

Schafs- oder Ziegenkäse passt auch sehr gut dazu.