

Paprika-Walnuss-Creme aus dem Thermomix®



© Paprika-Walnuss-Creme - Rezepte mit Herz

🕒 5 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 8 Portionen

Die gemüsereichen Alternativen zu Wurst oder Käse sind schnell gemixt und bringen gesunde Abwechslung aufs Abendbrot.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1 | Glas geröstete Paprika (365g Abtropfgewicht) |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Knoblauchzehe |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Walnusskerne |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Semmelbrösel |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Tomatenmark |
| <input type="checkbox"/> | 10 g | Ajvar |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Granatapfelsirup (ersatzweise Ahornsirup) |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Zitronensaft |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |

Zubereitung

1. Paprika abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und halbieren. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
2. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 mixen. Mit Salz abschmecken.

Haltbarkeit: ca. 5 Tage im Kühlschrank

Lust auf noch mehr herzhaftere Aufstriche? Da hätten wir noch ein paar Ideen:

- [Italienischer Frischkäse](#)
- [Möhren-Linsen Aufstrich](#)
- [Erbsen-Creme](#)

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 135 kcal – 4 g E – 8 g F – 12 g KH