REZEPT FÜR MEXIKANISCHE SCHNELLE SALSA

MEXIKANISCHE SCHNELLE SALSA

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 800 ml | 20 Min.

Zutaten

- 250 g Tomaten
- je 1 gelbe und grüne Paprikaschote
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Koriander
- 1-2 kleine rote Chilischoten
- 100 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- Salz zum Abschmecken
- ca. 4 EL Limettensaft

24

ZUBEREITUNG

12 Kcal	0 Gramm	3 Gramm	0 Gramm
Pro EL (ca. 15 ml) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Tomaten und Paprika waschen, putzen. Lauchzwiebeln putzen. Jeweils 1/3 der vorbereiteten Zutaten fein würfeln und beiseite stellen. Rest grob würfeln und in einen hohen Mixbecher geben. Koriander waschen, trocken schütteln, 1 EL Blättchen beiseite stellen, Rest in den Mixbecher geben. Chili waschen, entkernen und fein hacken.

2. 1-2-3 Fruchtaufstrich in den Mixbecher geben und alles ca. 45 Sekunden pürieren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Fein gewürfeltes Gemüse, Chili und übrigen Koriander zufügen und nur sehr kurz stückig pürieren.

3. Salsa in 2 saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Die Salsa schmeckt als Sauce zu Gegrilltem oder als Dip zu Tacochips oder Gemüsesticks.