

REZEPT FÜR TOMATEN-PAPRIKA-SAUCE MIT HARISSA



TOMATEN-PAPRIKA-SAUCE MIT HARISSA

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 2 Gläser à ca. 260 ml | 20 Min.

Zutaten

- 400 g Tomaten
- 1 große rote Paprikaschote (ca. 250 g)
- 1 große Schalotte (ca. 30 g)
- 1/2 Bio-Limette
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 1 TL Harissa (scharfe Paprikapaste)
- Salz zum Abschmecken



192

ZUBEREITUNG

23 Kcal	0 Gramm	5 Gramm	0 Gramm
Pro EL (20 ml) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann abgießen und häuten. Tomaten halbieren und würfeln. Paprika mit einem Sparschäler dünn schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Schalotte schälen und hacken. Limette heiß waschen, Schale fein abreiben, Frucht auspressen.

2. Tomaten, Paprika, Limettenschale und 2 TL - saft mit 1-2-3 Fruchtaufstrich 45 Sekunden pürieren. Schalotte und Harissa kurz mitpürieren. Mit Salz und übrigem Limettensaft kräftig abschmecken. In 2 saubere, heiß ausgespülte Gläser geben und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Die Sauce schmeckt zu gegrilltem Fisch, Tofu, Halloumi, Gemüsespießen und Minutenschnitzeln.