



Pikanter, veganer Paprika-Walnuss-Aufstrich

Zutaten

- 60 g Walnusskerne
- 150 g rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 ml MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa
- etwas Zitronensaft
- etwas Salz

Zubereitung

1. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und hacken.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Paprikawürfel und Knoblauch darin ca. 5-10 Minuten anschwitzen. Herausnehmen und mit der Hälfte der Walnüsse und MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa mit einem Stabmixer pürieren.
3. Die restlichen Walnüsse unterheben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dazu schmeckt dunkles Bauernbrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	155 kcal
Fett	13 g
Protein	3 g

🕒 25 Minuten

⊕ 4 Portionen