

Herzhafter Aprikosen-Dip

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

Aprikosen, frisch		300 g
Paprika,	, rot	1 St.
Zwiebeli	n, gelb	1 St.
Thymian, frisch		1 g
Olivenöl		2 EL
Salz		
Pfeffer, schwarz gemahlen		
Zucker		
Senf		2 TL
Crème fraîche		100 g

Zubereitung



- 1. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen.
- 2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 5–8 Min. weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und einer Prise Zucker würzen und abkühlen lassen. Senf und Crème fraîche unterrühren, den Dip nach Belieben zu gegrilltem Fleisch oder Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g