



Herzhafter Aprikosen-Dip

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

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