



Rohkost mit Tomatendip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	1 EL
Tomaten, gehackt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Pesto Rosso	2 TL
Fenchel	1 St.
Kohlrabi	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Radieschen	0.5 Bund
Salatgurken	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. In einem kleine Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 10–15 Min. einköcheln lassen. Anschließend Sauce pürieren und mit Pesto, Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen.

2. Inzwischen Gemüse waschen, ggf. schälen, entkernen und in Stifte schneiden. Radieschen halbieren. Rohkost mit Tomatendip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	132 kcal		
Kohlenhydrate	25 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	5 g	Fette	3 g