

Rohkost mit Tomatendip

2_{TL}

1 St.

1 St.

1 St.

1 St.

0.5 Bund

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

Pesto Rosso

Fenchel

Kohlrabi

Paprika, rot

Radieschen

Salatgurken

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb 1 St.

Olivenöl 1 EL

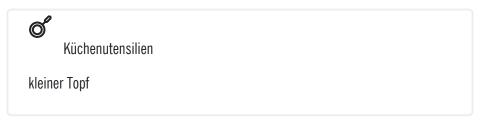
Tomaten, gehackt 200 g

Salz

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zucker

Zubereitung



- 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
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	3 g