Thunfisch-Paprika-Aufstrich

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Thunfisch im eigenen Saft	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Öl	2 EL
Frischkäse, natur	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

Sieb, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren und schälen. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerngehäuse entfernen. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

2. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Paprika, Basilikum und Thunfisch zugeben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Frischkäse, Salz und Pfeffer zugeben und 4 Sek./Stufe 4 unterheben. Thunfisch-Paprika-Aufstrich in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren oder sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	707 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	36 g