

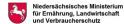


Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Niedersachsen





Gefördert durch:





Für die Creme:

100 g Frischkäse

100 g cremiger Hirtenkäse

50 g Aviar mild (Paprika-Auberginenpaste)

1 Knoblauchzehe

- 1 Vollkornbaguette o. -brötchen
- 3 Möhren
- 1/2 Salatgurke

Für das Aivar:

(ergibt 6 Gläser auf Vorrat)

- 3 rote Paprikaschoten 2 FL Olivenöl
- 1 Aubergine
- 1 Peperoni, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 1 7wiebel
- 1 Fleischtomate 8 FL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, trocken tupfen und vierteln.

Paprikastücke mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und in den auf 200° C vorgeheizten Ofen schieben. Die Paprika ca. 15 Min. backen. bis die Haut Blasen wirft. Das Backblech auf ein Rost stellen. Paprikastücke 10 Min. unter einem feuchten Tuch ruhen lassen. dann häuten. Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Peperoni halbieren und entkernen. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden, einige Sekunden in kochendes Wasser legen und kurz in kaltem Wasser abschrecken. Dann häuten, halbieren, entkernen. Stängelansatz herausschneiden und in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl und Zitronensaft in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Die Sauce kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und noch heiß in saubere, sterilisierte Schraubgläser füllen.

Von dem Ajvar 50 g abnehmen, mit dem Frischkäse, dem Hirtenkäse und dem kleingeschnittenen Knoblauch zu einer Creme

verrühren. Dazu Gemüsesticks und Baguette/Brötchen reichen.

Nährwerte pro Portion: Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen 283 kcal | Eiweiß (Protein) 12,9 g | Fett 9,69 g | Gesättigte Fettsäuren 5,27 g | Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 920 mg | Kohlenhydrate, resorbierbar 32,1 g | Ballaststoffe 6,53 g



Für die Creme:

100 g Frischkäse

100 g cremiger Hirtenkäse

50 g Aviar mild (Paprika-Auberginenpaste)

1 Knoblauchzehe

- 1 Vollkornbaguette o. -brötchen
- 3 Möhren
- 1/2 Salatgurke

Für das Aivar:

(ergibt 6 Gläser auf Vorrat)

- 3 rote Paprikaschoten 2 FL Olivenöl
- 1 Aubergine
- 1 Peperoni, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 1 7wiebel
- 1 Fleischtomate 8 FL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, trocken tupfen und vierteln.

Paprikastücke mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und in den auf 200° C vorgeheizten Ofen schieben. Die Paprika ca. 15 Min. backen. bis die Haut Blasen wirft. Das Backblech auf ein Rost stellen. Paprikastücke 10 Min. unter einem feuchten Tuch ruhen lassen. dann häuten. Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Peperoni halbieren und entkernen. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden, einige Sekunden in kochendes Wasser legen und kurz in kaltem Wasser abschrecken. Dann häuten, halbieren, entkernen. Stängelansatz herausschneiden und in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl und Zitronensaft in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Die Sauce kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und noch heiß in saubere, sterilisierte Schraubgläser füllen.

Von dem Ajvar 50 g abnehmen, mit dem Frischkäse, dem Hirtenkäse und dem kleingeschnittenen Knoblauch zu einer Creme

verrühren. Dazu Gemüsesticks und Baguette/Brötchen reichen.

Nährwerte pro Portion: Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen 283 kcal | Eiweiß (Protein) 12,9 g | Fett 9,69 g | Gesättigte Fettsäuren 5,27 g | Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 920 mg | Kohlenhydrate, resorbierbar 32,1 g | Ballaststoffe 6,53 g