



# Paprika- Marinade für Gemüse

---

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 51 kcal

Kohlenhydrate: 2 g

Proteine: 1 g

Fette: 3 g

## Zutaten für 400 g Gemüse:

- 25 g Mandeln
- 100 g Paprika
- 15 g Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 25 g Tomatenmark
- 5 g Balsamico
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

1. Mandeln, Paprika, Oliven und Knoblauch in einem Mixer zerkleinern.
2. Die zerkleinerte Masse zusammen mit dem Olivenöl und Tomatenmark in einen kleinen Topf geben und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Topf von der Herdplatte nehmen und Balsamico und Paprikapulver dazugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse damit marinieren und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.