

# Gemüse Dip

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Ein Gemüse Dip Rezept das weit davon entfernt ist nur die Gruppe der Vegetarier oder derer, die sich gerne kalorienbewusst ernähren anzusprechen. Gemüsedips generell sind eine empfehlenswerte alternative zu Mayonnaise, Ketchup oder sonstigen fertig zu kaufenden Produkten. Besonders praktisch sind Dips für Gemüsesticks, und zwar jeglicher Art.

## Zutaten

- 150 g roter und gelber Paprika, geputzt, geviertelt
- 120 g grobe Auberginenwürfel
- 100 g halbierte Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehe, geschält, nach eigenem Geschmack
- 120 g Tomaten ohne Blüte, entkernt, geviertelt
- 1 Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 2 El Schnittlauch, gehackt
- 1 Tl frischer, gehackter Thymian
- 2 EL Balsamico
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C Oberhitze vorheizen, das Backblech dünn mit Öl bestreichen.

### Schritt2

Paprika, die Auberginen, Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch nebeneinander auf dem Backblech verteilen und auf der obersten Schiene ca. 20 Minuten dunkel rösten.

### Schritt3

Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit dem Essig, Zucker, Olivenöl, Salz und der geschnittene Chilischote kurz durchkochen. Evtl. nachschmecken, abkühlen lassen.

**Rezeptart:** Dips, Soßen **Tags:** dip

### Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)41,2
- Eiweiß (g)1,21
- Fett (g)2,22
- KH (g)3,8
- Cholesterin (mg)0,02

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-dip/>