

Mexican Dip - vegan und selbstgemacht

Zutaten für 1 Glas = 550 ml

Für den Dip

- 400 g stückige Tomaten aus der Dose
- 1 Zwiebel - schälen und würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Knoblauchzehe - schälen und fein reiben
- 5 g Ingwerwurzel - schälen und fein reiben
- 1 kleine rote Chili - putzen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Tamari
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Yaconsirup
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprika edelsüss
- 1 TL Vanillemarkpulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL gehackte Basilikumblätter

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen, mit Curry und Paprikapulver bestäuben und Vanillemarkpulver und Yaconsirup dazugeben.

Mit Tamari und Apfelessig ablöschen und mit den Tomaten auffüllen. Oregano dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Hitze herunterschalten und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen; dabei öfters umrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zum Schluss das gehackte Basilikum unterheben.

Im Kühlschrank kann der Dip 5-7 Tage aufbewahrt werden.

Nährwerte für 1 Glas

Kalorien: 326 kcal, Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 21 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-mexican-dip.html>