

Vegane DIPS aus OLIVEN, PAPRIKA und TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 23. Juni 2018



Die Fußball – WM hat uns inspiriert verschiedene kulinarische Spezialitäten der teilnehmenden Mannschaften zu entdecken, sie nach zu kochen und in Videos festzuhalten. Die heutigen Dips sind in den Farben schwarz, rot, gold entstanden. Für den roten Dip haben wir die Tomatensoße genommen, dazu gibt es schon einen [Blogbeitrag.](#)

Für die Paprika-Paste benötigen folgende Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 5 Walnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschote halbieren und entkernen. In den Backofen unter den Grill etwa 5-8 Minuten grillen. So kann man die Schale leicht ablösen. Das Röstaroma gibt diesem Dip eine besondere Note. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Oliven-Paste benötigen wir folgende Zutaten:

- 1 kleine Tasse schwarze Oliven
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wir haben bei diesen Dips auf Farbe geachtet. Ihr könnt natürlich alles nach eurem Geschmack abwandeln.

Unter der Rubrik [Dips, Aufstriche, Pesto und Soßen](#) findet ihr noch weitere leckere Ideen.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder etwas inspirieren. Freue mich sehr über euer Feedback und wünsche euch allen ein schönes Wochenende und „der MANNSCHAFT“ ein gutes Spiel.

Eure Karin