



# Salsa, Dip und Sauce mit Honig



Leicht



30 Minuten

Seite 1

## Zutaten

### Für 1 Portion

#### Für die Paprika-Salsa mit Honig

##### 1 EL BIHOPHAR Bio Wald-Honig

3 rote Paprika ohne Schale aus dem Glas

1 EL Tomatenmark

1 TL geräuchertes Paprika-Pulver

1 Bio-Limette

1 Tomate

1 gelbe Paprika

1/2 Bd glatte Petersilie

#### Für die Basilikum-Joghurtsauce

##### 1 EL BIHOPHAR Bio Blüten-Honig flüssig

1 Bd Basilikum

300 g griech. Joghurt (10 %)

1 Bio-Limette

#### Für den Kurkuma-Dip mit Honig

##### 1 EL BIHOPHAR Bio Akazien-Honig

300 g Crème fraîche

1 EL mittelscharfer Senf

1/2 TL Kurkuma

1 TL Garam Masala

1 Stk frischer Ingwer (ca. 1 cm)

1/2 Knoblauchzehe

1 Bio-Limette



# Salsa, Dip und Sauce mit Honig



Leicht



30 Minuten

Seite 2

## Zubereitung Paprika-Salsa

- 1 Die Paprika aus dem Glas grob würfeln, den Saft der Limette auspressen und beides zusammen mit **BIHOPHAR Bio Wald-Honig**, Paprikapulver und Tomatenmark in einem Mixbecher fein pürieren.
- 2 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Tomate und die gelbe Paprika vierteln, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Petersilie mit Stängel fein schneiden und alles unter die Salsa rühren.

Nährwertangaben pro Portion: 58 kcal | Kohlenhydrate: 10 g | Eiweiß: 1,5 g | Fett: 1 g

## Zubereitung Kurkuma-Dip

- 1 Crème fraîche in eine Schüssel füllen.
- 2 Ingwer und Knoblauchzehe schälen, fein reiben und zum Crème fraîche geben.
- 3 **BIHOPHAR Bio Akazien-Honig**, den Saft der Limette, Garam Masala und Kurkuma zufügen, alles glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion: 156 kcal | Kohlenhydrate: 4 g | Eiweiß: 1 g | Fett: 15 g

## Zubereitung Basilikum-Joghurtsauce

- 1 Basilikum mit Stängel grob geschnitten in einen Mixbecher füllen.
- 2 Den Joghurt zufügen.
- 3 Etwas Abrieb und Saft der Limette, **BIHOPHAR Bio Blüten-Honig**, Salz und Pfeffer zufügen und alles glatt mixen.
- 4 Abschließend mit **BIHOPHAR Bio Blüten-Honig** flüssig, Limettensaft, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion: 78 kcal | Kohlenhydrate: 5 g | Eiweiß: 2 g | Fett: 5 g