

# Tomaten-Dip

Saucen&Marinaden » Dips

## Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2 grüne Chilischote(n)
- » 1EL Öl
- » 500g Dosentomaten
- » Salz & Pfeffer
- » Zucker
- » 1EL Zitronensaft
- » 1 Topf Koriander

## Bewertung



### Beschaffung

manchmal im Discounter



### Kosten

bis 5€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischoten entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Alles im heißen Öl andünsten.

2. Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15min einkochen lassen. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

3. Koriander waschen, trockenschütteln, hacken und unterheben. Soße abkühlen lassen.

Dazu schmeckt z.B.: Steak, Kartoffeln oder frisches Brot.

Nährwerte: 120kcal pro Portion

angelegt am: 20.04.2003

Rezept-Nr: 283

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke