

GEMÜSEALLEREI-AUFSTRICH



300 g Gemüse nach Wahl z. B. rote
Beete, Zwiebeln, Pastinaken,
Paprika, Aubergine oder anderes für
den Ofen geeignetes Gemüse
1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel
60 g Sonnenblumenkerne oder andere
Kerne/Nüße, die die Küche hergibt
2 - 5 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Das Gemüse grob würfeln und mit Rapsöl
bestreichen. Im Backofen rösten bis alles
schön weich wird (ca. 30-40 Minuten, je nach
Würfelgröße und Gemüseart). Kerne die
letzten 5 Minuten mit in den Ofen geben und
goldbraun anrösten. Gemüse und Kerne kurz
abkühlen lassen. Gemüse, Kerne, Gewürze
und Rapsöl in eine große Schüssel geben. Mit
einem Stabmixer pürieren und bei Bedarf
noch mehr Öl dazugeben, bis die Masse eine
gleichmäßige Konsistenz hat. 2-5 Tage im
Kühlschrank haltbar.