

GEMÜSEAUFS TRICH GRUNDREZEPT



Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse
- 125 ml Wasser
- 3 EL Öl, z.B. Sonnenblumen- oder Erdnussöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer und weitere Gewürze nach Belieben

Zubereitung

- 1) Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben. Alternativ kann man die Sonnenblumenkerne/gehackten Nüsse vorher rösten.
- 2) Mit einem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren. Nach Bedarf Öl ergänzen, um die optimale Konsistenz zu erhalten.
- 3) Frisch sollte der Aufstrich innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Für eine längere Haltbarkeit den Aufstrich in einem Topf kurz unter ständigem Rühren erhitzen und anschließend in saubere Gläser füllen. So hält er sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Tipp: Nach Belieben rohes Gemüse mitpürieren. Alternativ kann es auch vor dem Pürieren angebraten werden.

