

GEMÜSEAUFSTRICH GRUNDREZEPT

Zutaten

250g rohes Gemüse deiner Wahl
(z.B. Paprika, Karotte, Kürbis oder
Blumenkohl)
100 g Sonnenblumenkerne oder
gehackte Nüsse
125 ml Wasser
3 EL Raps-/Sonnenblumenöl
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz
Pfeffer und weitere Gewürze
nach Belieben

Zubereitung

- 1) Wasche dein Gemüse und schneide es in mundgerechte Stücke.
- 2) Gebe alle Zutaten zusammen in eine Schüssel. Alternativ kann man die Sonnenblumenkerne/gehackten Nüsse vorher anrösten.
- 3) Alles mit einem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren. Nach Bedarf Öl ergänzen, um die optimale Konsistenz zu erhalten.
- 4) 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: Alternativ kannst du das rohe Gemüse auch vor dem Pürieren kurz anbraten. Das gibt ein leckeres Aroma.