

Aufstrich „Gemüse-Allerlei“

Für 4 Portionen



Zutaten

- 300 g Gemüse (z. B. Rote Bete, Pastinake, Paprika, Karotte oder Aubergine)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Öl (z. B. Olive, Raps)
- 60 g Kerne oder Nüsse (z. B. Sonnenblumenkerne)
- 1–2 TL Zitronensaft oder Essig
- Salz, Pfeffer und Gewürze (z. B. Paprikapulver, Kümmel etc.)

Der Aufstrich ist 2–5 Tage im Kühlschrank haltbar.

Zubereitung

1. Das Gemüse grob würfeln und mit 2–3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl mischen.
2. Im Backofen rösten, bis das Gemüse weich ist (ca. 30–40 Minuten, je nach Größe und Gemüseart).
3. Kerne dazu geben und 5 Minuten mit dem Gemüse goldbraun anrösten.
4. Gemüse und Kerne abkühlen lassen. Dann zusammen mit etwas Öl und Zitronensaft oder Essig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.
5. Abschmecken, bei Bedarf mehr Öl oder Wasser dazugeben, bis die Masse eine gleichmäßige Konsistenz hat.