

Sonnenblumenkern-Tomaten Aufstrich



Zutaten:

300 g Sonnenblumenkerne

175 ml Wasser

100 g Tomatenmark

2 EL Oregano

1 TL Paprikapulver

1 TL Rosmarin

1 TL Basilikum, getrocknet

Salz und Pfeffer

evtl. Tomate(n)

evtl. Zwiebel(n)

evtl. Knoblauch

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne rösten, diese dann mit dem Wasser pürieren (Wasser nach und nach zugeben, evtl. etwas mehr). Das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben und vermischen bzw. noch einmal mit dem Zauberstab pürieren. So wird das Tomatenmark besser untergerührt.

Je nach Geschmack kann man auch noch klein geschnittene Tomatenstücke, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Gekühlt hält sich der Aufstrich mindestens 2 Wochen.