

Kürbiskern-Tomaten-Aufstrich

vegan, glutenfrei, nussfrei
keine auszuweisenden Allergene



Zutaten

- 200g österreichische Kürbiskerne (Bio)
- 3-5 Stk getrocknete Tomaten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 TL Tomatenmark
- etwas heisses Wasser
- Oregano oder italienische Kräuter
- Pfeffer
- ev. eine Prise Zucker

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten mit heißem oder kochendem Wasser bedecken und kurz ziehen lassen. Im Thermomix oder mit dem Mixstab zuerst die eingeweichten Tomaten mit ein wenig Einweichwasser pürieren, dann die restlichen Zutaten dazugeben und fein pürieren. (Thermomix ca. 20 Sec. auf Stufe 8-10) Hält im Kühlschrank mehrere Tage Abschmecken und mit dem Wasser vom einweichen auf die gewünschte Konsistenz bringen. Schmeckt gut und steckt voll guter Vitamine und essentieller Öle!