

Brokkoli-Aufstrich

Zutaten

250 g Brokkoli
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Cashewkerne
4 Stiele Majoran
4 Stiele Petersilie
2 EL Schnittlauch
30 ml Apfelessig
30 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Sonnenblumenkerne auf dem Backblech verteilen, 10 min bräunlich anrösten und auskühlen lassen
- Die Sonnenblumenkerne dann zusammen mit den Cashewkernen in einem Mixer zerkleinern
- Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und danach in einem Mixer zerkleinern
- Die Kräuterblätter (ohne Schnittlauch) hinzugeben und noch mal zerkleinern
- Kerne, Apfelessig, Öl, Schnittlauch sowie ca. 1 TL Salz und 2 Prisen dazugeben und gut vermengen
- Den Aufstrich in einem Behälter aufbewahren. Er ist ca. 1 Woche haltbar