



Sonnenblumenkern-Aufstrich mit Tomate

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	300 g
Wasser	300 ml
Basilikum, frisch	10 g
Tomatenmark	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Cayennepfeffer	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Eine Pfanne bei niedriger Stufe erhitzen. Sonnenblumenkerne unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. rösten. In ein hohes Gefäß geben und zusammen mit Wasser fein pürieren.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomatenmark unter die Sonnenblumenkerncreme heben. Sonnenblumenkerncreme mit Tomate kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
3. Sonnenblumenkerncreme mit Tomate mit Cayennepfeffer und frischem Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	39 g