



## MANGO CURRY AUFSTRICH

( Aufstriche & Dips )

Der fruchtig-pikante Aufstrich mit reifer Mango und indischem Curry

**Rezept für:** 400g Brotaufstrich

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten

1 gelbe Paprika  
1 reife Mango  
1 Zehe Knoblauch  
150g Sonnenblumenkerne  
1/2 TL Kurkuma  
1/2 TL Currypulver, mild  
1 TL Salz  
1/2 Chili  
Abrieb und Saft 1 Zitrone  
90ml Pflanzenöl

### Anleitung

1. Die Mango schälen und mit der Paprika in grobe Stücke schneiden.
2. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einem High Speed Blende zu einer cremigen und homogenen Masse pürieren
3. Eventuell nochmal mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

### TIP

- Die Mango sollte sehr reif sein, so wird die Creme schön fruchtig.
- Wenn Ihr die Sonnenblumenkerne vorher in Wasser einweicht, wird der Aufstrich noch cremiger.
- In saubere Schraubgläser abfüllen ( vorher mit kochendem Wasser ausspülen, auch den Deckel ), so hält sich der Aufstrich ca. eine Woche im Kühlschrank.