



PAPRIKA CASHEW AUFSTRICH

(Aufstriche & Dips)

Die herzhaftere Alternative zu Marmelade und Nutella - der perfekt cremige Aufstrich für die Kids oder natürlich auch für die Erwachsenen :-)

Rezept für: 300g Brotaufstrich

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten

2 rote Paprika
1/2 Zehe Knoblauch
50g Cashewkerne
70g Sonnenblumenkerne
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
Abrieb und Saft 1 Zitrone
50ml Pflanzenöl

Anleitung

1. Paprika in grobe Stücke schneiden. In 2 EL Rapsöl farblos anschwitzen und etwas salzen. Wenn die Paprikastücke weich sind aus der Pfanne nehmen.
2. Mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Es soll eine homogene Masse entstehen, aber der Aufstrich soll noch etwas Struktur haben.
3. Eventuell nochmal mit etwas Salz abschmecken.

TIP

- Ihr könnt auch nur Cashewkerne verwenden, dann wird die Creme noch etwas reichhaltiger.
- Falls die Paprika beim anschwitzen zu viel Farbe nimmt, ruhig ein, zwei Löffel Wasser dazugeben.
- Wer es schärfer möchte, kann noch etwas Cayennepfeffer hinzufügen.
- Wenn Ihr die Sonnenblumen und Cashewkerne 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.