

REZEPT

Kürbiskern-Schnittlauch-Paste



Kategorie: Aufstriche & Pesto

Zubereitung: 15 Minuten

Portion: ca. 200ml

ZUTATEN

- ✓ 60g Kürbiskerne
- ✓ 1 Bund Schnittlauch
- ✓ 5 getrocknete Tomaten (in Öl)
- ✓ 2 EL neutrales Öl
- ✓ 5 EL Kürbiskernöl
- ✓ 1/2 Bio-Zitrone
- ✓ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten unter Rühren rösten, bis diese sich leicht aufblähen. Anschließend Kürbiskerne aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen auf einen Teller geben.
2. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Die Kürbiskerne ebenfalls grob hacken.
3. Die Kürbiskerne, den Schnittlauch, die Tomaten mit den beiden Ölen in fein pürieren. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein reiben. Die Paste mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer fein abschmecken.
4. Zum Aufbewahren in ein Glas füllen, mit einer Schicht Öl bedecken und kühl lagern.

NOTIZEN

Tipp:

Die Paste sollte immer mit Öl bedeckt sein und kühl gelagert werden. So hält sie sich ca. 4 Wochen.

Schmeckt sehr gut zu Brot, Kartoffeln oder einem Salat aus weißen Bohnen und Tomaten.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei www.einfachgemueslich.de