

REZEPT

Nussiger Bärlauch-Aufstrich



Kategorie: Aufstriche & Dips

Zubereitung: 15 Minuten

Portion: kleines Gläschen

ZUTATEN

- ✓ 100 g Mandeln
- ✓ 60g Sonnenblumenkerne
- ✓ 40g Bärlauch
- ✓ 1 Kästchen Kresse
- ✓ 1/2 Bund Schnittlauch
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ Olivenöl
- ✓ Salz & Pfeffer

NOTIZEN

Der Aufstrich hält sich mit Öl bedeckt etwa 3-4 Tage im Kühlschrank.

ZUBEREITUNG

1. Mandeln & Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl 3-4 Minuten leicht anrösten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Ebenso den Schnittlauch und die Kresse schneiden. Den Knoblauch schälen.
3. Die Mandeln und Sonnenblumenkerne mit etwa 4 EL Olivenöl und dem Knoblauch in einem Blitzhacker pürieren. Die Kräuter nach und nach hinzugeben. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.