
Tomaten-Mandel-Aufstrich

für Picknick geeignet



PORTIONEN

600 g



DAUER

20 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

300 g	Mandeln
200 g	Zwiebeln
50 g	Wasser
1 TL	Olivenöl
2 TL	Salz
3 TL	Paprikapulver
1/8 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Thymian
1 TL	Basilikum
1 TL	Majoran
300 ml	Wasser
120 g	Tomatenmark



BESCHREIBUNG

Ein beliebter Aufstrich, der auch schnell gemacht ist. Die Mandeln und Kräuter bringen intensiven Geschmack und viele Nährstoffe mit aufs Brot.

ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln im Mixer sehr fein, aber nicht zu Pulver hacken.
2. Die Zwiebeln in Wasser und Öl etwa 5 Minuten andünsten, bis sie zart sind.
3. Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Kräuter hinzugeben und etwas köcheln lassen.
4. Nun Wasser, Tomatenmark und gemahlene Mandeln hinzugeben. Alles gut mischen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.