

---

# Tomaten-Mandel-Aufstrich

## für Picknick geeignet

---



**PORTIONEN**

**600 g**



**DAUER**

**20 Min.**

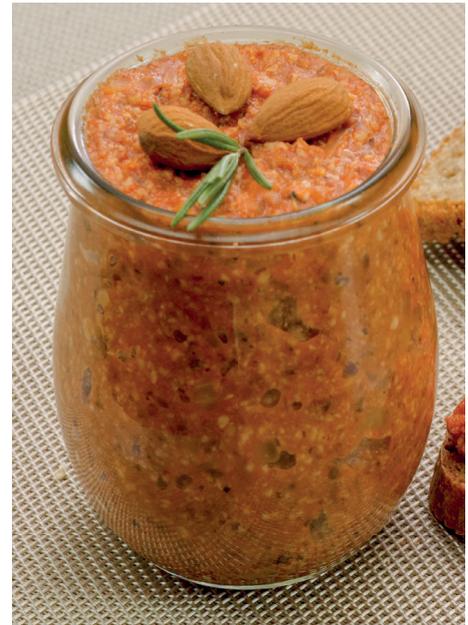


**SCHWIERIGKEIT**

**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.