

Tomaten-Sonnenblumenkern-Aufstrich



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

150 g Sonnenblumenkerne
(eingeweicht)

200 ml Wasser

3 EL Zitronensaft

4 EL Sonnenblumenöl oder
3 EL Olivenöl

3 eingelegte Paprika

10 halbtrocknete Tomaten

2 TL Apfelessig

1½ EL Apfelsüße oder
Agavendicksaft

2 EL Tomatenmark

1 TL Knoblauch oder
Knoblauchpulver

1 EL italienische Kräuter

Salz

Pfeffer

So funktioniert's

1. Sonnenblumenkerne für 12 Stunden im Wasser einweichen (energiesparende Variante). Alternativ ca. 10 Minuten köcheln, damit sie weich werden. Das Wasser abgießen.
2. Sonnenblumenkerne zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben.
3. Mit dem Mixer zu einer gleichmäßigen, homogenen Masse pürieren.
4. Abschmecken und ggf. nachwürzen.
5. Frisch sollte der Aufstrich innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Du kannst ihn länger haltbar machen, indem du ihn in einem Topf kurz und unter ständigem Rühren erhitzt und anschließend in saubere Gläser füllst (z.B. Einmachgläser). Durch die Wärmebehandlung werden Keime abgetötet und der Aufstrich hält sich über mehrere Wochen im Kühlschrank.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Zink ist neben Eisen das häufigste Spurenelement in unserem Körper und an fast allen lebensnotwendigen Vorgängen beteiligt. **Achtung:** Phytinsäure ist ein Zinkräuber und reduziert die Bioverfügbarkeit von Zink. Man kann sie durch Tricks wie Fermentieren, Keimen oder Einweichen abbauen lassen.

Dieses Gericht enthält ca. **10 mg Zink**.