

# **Tomaten Aufstrich mit Sonnenblumenkernen**

## **Tomaten Aufstrich mit Sonnenblumenkernen**

Heute gibt es mal wieder ein Aufstrich Rezept. Dieser leckere Tomaten Aufstrich mit Sonnenblumenkernen ist total simpel in der Zubereitung und dazu noch vegan. Wer vegane Brotaufstriche mag, sollte diesen hier unbedingt mal ausprobieren. Die getrockneten Tomaten, der Knoblauch und die Kräuter, verleihen dem Aufstrich eine tolle mediterrane Note. Die gerösteten Sonnenblumenkerne bringen dazu einen leckeren nussigen Geschmack in das Ganze.

Den fertigen Aufstrich fülle ich nach dem Mixen in ein gut ausgespültes und verschließbares Glas und lagere ihn dann im Kühlschrank. Alte Marmeladengläser eignen sich hierfür sehr gut. Die Kräuter sowie die Kerne, könnt ihr natürlich nach Belieben austauschen. Auch mit gerösteten Pinienkernen ist der Aufstrich mega lecker. Wenn ihr nicht zwingend einen veganen Aufstrich benötigt, könnt ihr auch etwas Käse mit in den Aufstrich geben, das verleiht dem Ganzen eine tolle Würze.

## **Selbstgemachter Tomaten Aufstrich mit Sonnenblumenkernen**

Für den Tomatenaufstrich den Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Chili waschen und fein hacken. Die

Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten und kurz abkühlen lassen. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Aufstrich anschließend in ein gut ausgespültes, verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank lagern.

Anstelle der getrockneten Kräuter könnt ihr natürlich auch frische Kräuter verwenden, das schmeckt sogar noch ein wenig besser. Wenn ihr noch ein paar Kalorien sparen wollt, könnt ihr die eingelegten getrockneten Tomaten auch durch einfache getrocknete Tomaten ersetzen. Diese solltet ihr aber vorher in etwas warmen Wasser einweichen, damit sie etwas weicher werden. Ein bisschen Feta Käse oder geriebener Parmesan, macht sich in dem Aufstrich auch ganz gut ☐

**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Aufstriche & Gewürzpasten zum ausprobieren & nachmachen**



## Spicy Egg Salad



## Orange Curd



## Zwiebel-Dip



## Thunfisch Creme



**Chocolate Chip Cookie Brotaufstrich**



**Ingwer-Shot-Gelée**



**Goldener Oreo Brotaufstrich**



**Avocado-Aufstrich mit Knoblauch & Ingwer**

---

---

**Günstige Marmeladengläser bei Amazon kaufen**

---



## *Salat Rezepte*

Das Salat Kochbuch mit 125  
leckeren Salat Rezepten - Inkl.  
Salat Dressing, Vinaigrette,  
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch  
erhältlich!*

[mehr Infos zum Buch](#)