Rezept

Veganer Erdnuss-Süßkartoffel-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Erdnuss-Süßkartoffel-Aufstrich, am 29.04.2024

Zutaten

1	Süßkartoffel (ca. 300 g)
1 EL	neutrales Pflanzenöl
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Erdnusscreme (»crunchy«; ca. 100 g)
2 EL	Pfeffer-Lake
2	Knoblauchzehen
50 ml	Apfelsaft
6	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt; ersatzweise Soft-Tomaten)
1 ½ TL	grüner Pfeffer (in Lake)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (400 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Knoblauch darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Süßkartoffelstücke, Apfelsaft und Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und nach ca. 10 Min. zu den Süßkartoffelstücken geben. Alles weitere 5 Min. garen.

3. Dann die Erdnusscreme dazugeben und unterrühren. Alles mit dem Kartoffelstampfer im Topf zerdrücken. Den grünen Pfeffer fein hacken und mit 2 EL von der Lake im Glas unter die Mischung rühren. Den Erdnuss-Süßkartoffel-Aufstrich mit Salz abschmecken und vor dem Servieren mindestens 2 Std. abkühlen und dabei durchziehen lassen.