

Rezept

Brokkoli-Hanf-Aufstrich

Ein Rezept von Brokkoli-Hanf-Aufstrich, am 04.06.2025

Zutaten

150 g Brokkoliröschen

1 Knoblauchzehe

50 g TK-Erbsen

Salz

1-2 TL Zitronensaft

1 Frühlingszwiebel

2 EL Olivenöl

30 g geschälte Hanfsamen

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 9 g F, 4 g EW, 3 g KH

Zubereitung

- 1. Den Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Brokkoli darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 3 Min. braten. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Erbsen dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Das Gemüse mit 3 EL Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 2 Min. dünsten.
- 3. Gemüsemischung und Hanfsamen in einen hohen Rührbecher oder in den Blitzhacker geben und cremig pürieren.
- 4. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in ein sauberes Vorratsglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Er hält sich 3-4 Tage.