

Rezept

Brokkoli-Hanf-Aufstrich

Ein Rezept von Brokkoli-Hanf-Aufstrich, am 19.04.2024

Zutaten

150 g Brokkoliröschen	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
50 g TK-Erbsen	30 g geschälte Hanfsamen
Salz	Pfeffer
1-2 TL Zitronensaft	

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.