

Rezept

Pikanter Spinataufstrich

Ein Rezept von Pikanter Spinataufstrich, am 19.04.2024

Zutaten

70 g Sonnenblumenkerne	1 TL Zitronensaft
3 TL Öl	125 g Baby-Blattspinat
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	Salz
Pfeffer (für die Großen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (200 ml; 8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 70 kcal, 6 g F, 2 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, 2 TL Öl und 2 EL Wasser fein pürieren. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
2. Im Topf 1 TL Öl erhitzen, Frühlingszwiebel dazugeben. Knoblauch schälen und dazupressen. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Spinat unterrühren, zusammenfallen lassen. Mit Muskat würzen. Spinat mit Sonnenblumenkernmasse fein pürieren. In ein sauberes Schraubglas füllen. Gekühlt ca. 5 Tage haltbar.
3. So schmeckt es den Großen: Den Aufstrich auf dem Brot mit Salz und Chiliflocken würzen.