

Rezept

# Pikanter Spinataufstrich

Ein Rezept von Pikanter Spinataufstrich, am 19.05.2024

## Zutaten

<b>70 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>1 TL</b> Zitronensaft
<b>3 TL</b> Öl	<b>125 g</b> Baby-Blattspinat
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Msp.</b> 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.