

Rezept

Tomaten-Walnuss-Aufstrich

Ein Rezept von Tomaten-Walnuss-Aufstrich, am 01.03.2024

Zutaten

80 g Walnusskerne	70 g getrocknete Tomaten (in Öl)
½ Bund glatte Petersilie	50 g Tomatenmark
1 EL Kräuter der Provence	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 5 g F, 2 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Walnusskerne fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob in Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2. Die Nüsse mit den Tomaten und dem Tomatenmark im Hochleistungsmixer pürieren. Die Petersilie unterheben und den Aufstrich mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 5-7 Tage.