

Rezept

# Veganer Petersilienwurzel-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Petersilienwurzel-Aufstrich, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Petersilienwurzel	<b>70 g</b> Haselnusskerne
<b>1 EL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>1 TL</b> dunkle Misopaste (z. B. Genmai)
Salz	Pfeffer
<b>4 Stängel</b> Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (300 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

## Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln schälen, putzen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 10 - 12 Min. zugedeckt weich dämpfen. (Oder die Wurzeln in wenig Wasser in 8 - 10 Min. zugedeckt weich garen, danach gut abtropfen lassen.)
2. Den Backofengrill einschalten. Die Haselnüsse auf ein Blech legen und unter dem Grill ca. 5 Min. rösten, bis sie duften und sich die Haut blättrig ablöst. Dabei die Nüsse unbedingt gut beobachten und zwischendurch durchrütteln - sie werden sehr leicht schwarz! Die gerösteten Nüsse in ein Küchentuch geben und mit dem Tuch, so gut es geht, die Haut abreiben.
3. Die weich gedämpften Petersilienwurzelstücke und die Haselnüsse mit dem Öl und der Misopaste in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste verarbeiten. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter den Aufstrich rühren. Den Aufstrich möglichst 1 Std. durchziehen lassen.