

## Rezept

# Veganer Tomaten-Cashew-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Tomaten-Cashew-Aufstrich, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>150 g</b> getrocknete Tomaten (in Öl)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>3 Stängel</b> Basilikum	<b>1 TL</b> Dijon-Senf
<b>70 g</b> geröstete Cashewkerne	<b>2 EL</b> Tomatenmark
<b>2-3 TL</b> Ahornsirup	<b>1/2 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
Kräutersalz	Pfeffer
Schraubglas (ca. 350 ml Inhalt)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Portionen (à ca. 30 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Die Tomaten abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
2. Tomaten, Knoblauch und Basilikum mit Senf, Cashews, Tomatenmark, 2 TL Ahornsirup und Paprikapulver im Blitzhacker grob pürieren, sodass noch Cashewstücke vorhanden sind. Den Aufstrich mit Kräutersalz, Pfeffer und dem restlichen Ahornsirup abschmecken. In das Schraubglas füllen und bis zum Servieren kühlen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich 3 - 4 Tage haltbar.