

Gurken-Minz- Aufstrich



© SLFG/Höfmann

Zutaten für 15 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- ca. 120 g / ½ Salatgurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Stängel Dill
- 5 Blätter frische Minze
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tipp: Die Konsistenz des Aufstrichs ist vom Wassergehalt der Gurke abhängig. Wenn er zu flüssig wird, mehr Sonnenblumenkerne hinzugeben.

Hinweis: Der Aufstrich verändert an der Luft seine Farbe. Dies hat keinen Einfluss auf den Geschmack oder die Qualität.

Zubereitung:

- 1 Die Gurke waschen, mit dem Messer grob würfeln und beiseite stellen. Schnittlauch, Dill und Minze waschen und ebenfalls grob zerkleinern.
- 2 Die Sonnenblumenkerne zusammen mit Öl, Zitronensaft und den Kräutern im Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab kurz pürieren.
- 3 Die Gurke nach und nach zugeben und weiter pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de