

11. Aufstriche & Dips herzhaft

Steckrüben-Dattel-Aufstrich [Nr.378]

Menge: ca. 700 g

Zutaten:

200 g	Steckrüben gewürfelt
200 g	Möhren in Scheiben geschnitten
1 Stck.	Knoblauchzehe gehackt
6 Stck.	Datteln halbiert und entsteint
20 g	Kokosraspel
200 g	Kokosmilch
1 Spritzer	Zitronensaft
10 g	Ingwer (kleines Stück), fein gehackt
20 g	Honig
1 EL	glatte Petersilie bei Bedarf zum Anrichten
10 g	Olivenöl nativ
100 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	Currypulver
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Zimt
1 TL	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
150 ml	Wasser



Zubereitung:

-
- Knoblauch und Ingwer in Olivenöl kurz anschwitzen
Thermomix: Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. Olivenöl in den Mixtopf geben und 2 Min/Varoma/Stufe 1 anbraten.
 - Steckrüben und Möhren für einen Moment dazu geben.
Thermomix: Steckrübenwürfel und Karottenstücke in den Mixtopf zu Knoblauch und Ingwer geben. 7 Sek/Stufe 7 zerkleinern.
 - Mit Wasser aufgießen und einige Minuten offen garen.
Thermomix: Wasser in den Mixtopf geben, 5 Min/100 Grad/Stufe 1

4. Datteln, Honig und Kokosraspeln zugeben, untermischen und nochmal für 2-3 Minuten einkochen lassen.

Thermomix: Datteln, Honig und Kokosraspeln in den Mixtopf zugeben, 2-3 Min/100 Grad/Stufe 1 garen.

5. Die Konsistenz sollte nicht zu flüssig sein, sonst vorsichtig ein wenig abgießen.
6. Auf kleinste Flamme stellen, Sonnenblumenkerne hinzugeben und gut untermischen. Die Sonnenblumenkerne quellen etwas auf

Thermomix: Sonnenblumenkerne in den Mixtopf geben, 10 Sek/Stufe 3,5 durchmischen, anschließend 5 Min/80 Grad/Stufe 1.

7. Eine gute Prise Kreuzkümmel, ordentlich Currypulver, nach eigenem Geschmack etwas Zimt, etwas Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz hinzugeben
8. Jetzt den Topf vom Herd nehmen, Kokosmilch hinzugeben und mit einem Pürierstab eine streichfähige Masse herstellen.

Thermomix: Kokosmilch hinzugeben, die Masse pürieren - 30 Sekunden / Stufe 4,5.

9. Zum Schluss mit etwas gehackter Petersilie und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren abkühlen lassen.
10. Hält sich im Kühlschrank mindestens 3 Tage.



Passt auch gut mit Rosinen statt Datteln, Pistazien oder Nüssen statt Sonnenblumenkernen usw.