

11. Aufstriche & Dips herzhaft

Rezept Nr.: 91

Grünkern-Rucola-Aufstrich [Nr.91]

Menge: ca. 400 g

Zutaten:

150 g	Grünkern
300 g	Wasser
125 g	Zwiebeln (2 Stück)
20 g	Sonnenblumenöl (2 EL)
265 g	kleine Äpfel (3 Stck)
50 g	Petersilie
1 EL	Wasser
40 g	Rucola
4 TL	Kräutersalz
½ TL	Pepperonisalز
½ TL	Curry
½ TL	Cumin (Kreuzkümmel gemahlen)
½ TL	Paprika geräuchert
125 g	Butter



Optional Frischkäse statt Butter, damit wird der Aufstrich cremiger

Zubereitung

1. Den Grünkern 10-12 Stunden in Wasser einweichen.
2. Zwiebeln zerkleinern, mit dem Sonnenblumenöl in einen Topf geben und 10-15 Minuten anbraten
Thermomix: Zwiebeln achteln und in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5. Sonnenblumen Öl hinzugeben, Stufe Varoma/14 min. dünsten
3. Äpfel, Rucola, Petersilie, Butter in Stücken zerkleinern und mit den Gewürzen zu den gedünsteten Zwiebeln geben und alles gut pürieren
Thermomix: Alles in den Mixtopf geben 3 Min/Stufe 4
4. Auftrich abschmecken und servieren