

Rezept mit Auberginenholzkohle

Brotaufstrich mit Auberginenholzkohle

Zutaten:

- 100 g Sonnenblumenkerne (vorgekeimt)
- 100g Tomatenmark
- 75 g getrocknete Tomaten
(alternativ: in Öl eingelegte Tomaten)
- 10 - 15 Oliven
- 4 El Sonnenblumenöl
- 1 Bund Rosmarin, Thymian oder Basilikum
(frisch)
- 1 gestrichener TL Steinsalz
- frischer Pfeffer
- Saft aus einer halben Zitrone
- 2 Kapseln Auberginenholzkohle



(Nach Möglichkeit alle Zutaten aus Bio-Landwirtschaft)

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten einige Stunden in Wasser einweichen (alternativ in Öl eingelegte Tomaten verwenden). Die Kräuter von den Stielen zupfen. Circa ein Viertel aller Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben. Etwas Wasser zugeben (zuerst nur wenig). Mit dem Mixen beginnen und nach und nach alle Zutaten geben. Immer wieder Wasser hinzu geben. So lange bis eine Creme entsteht (nicht zu flüssig). Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kohle hinzugeben. Im Kühlschrank aufbewahren. Serviert mit Essener-Brot oder einem anderen vorgekeimten Brot oder Rohkost-Kracker.



pantarey gmbh

invent research biomaterials

Obere Bahnhofstr. 15
83457 Bayerisch Gmain
Tel. +49-8651-9059004
Fax 9004390

info@pantarey.de
www.pantarey.de