

Möhrengrün-Mandel-Aufstrich



Für 12 Personen

Kochzeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: Mandeln, Möhrengrün,

Zutaten

- 100 g gehäutete Mandeln
- Blätter von einem Bund Möhren
- etwas Basilikum, Estragon oder Schnittlauch
- 1 EL Mandelmus oder Tahina (aus dem Glas)
- 1-2 frische Knoblauchzehen (nach Belieben)
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 3-6 EL Rapskernöl (oder mildes Olivenöl)

Arbeitsschritte

1. Die Mandeln in einer Pfanne bei schwacher Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen.
2. Das Möhrengrün waschen, trocken schütteln und die dicken Stiele entfernen. Die übrigen Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Alles zusammen grob hacken und in den Blitzhacker (oder einen hohen Mixbecher) geben. Mandelmus oder Tahina hinzufügen
3. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und mit je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft

hinzufügen.

4. 3 EL Öl hinzufügen und alles im Blitzhacker (oder mit dem Stabmixer) fein pürieren. Nach Belieben weiteres Öl untermixen. In ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält gut eine Woche).

Copyright Margit Proebst