

# Grünkern-Tomaten-Aufstrich

Zutaten für ca. 500 g

Für den Grünkern-Tomaten-Aufstrich

- 360 g Tomaten - den Strunk entfernen und grob zerkleinern
- 1 Avocado - halbieren, vorn Stein lösen, aus der Schale heben und grob zerkleinern
- 50 g Grünkernschrot (Bioladen; Reformhaus)
- 40 g Tomaten, getrocknet
- 40 g schwarze Oliven, entsteint

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Mandeln, gemahlen
- 4 EL Kräuter, insgesamt - Schnittlauch, Petersilie und Basilikum
- Kerbel - ein paar Blätter für die Deko
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Den Grünkernschrot in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen; dann abgedeckt und bei reduzierter Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschliessend den Topf vom Herd nehmen, abgedeckt 20 Min. quellen lassen; den Deckel abnehmen und abkühlen lassen.

Die Hälfte der zerkleinerten Tomaten zusammen mit den getrockneten Tomaten, Oliven, Knoblauch, Tomatenmark, Tamari und Zitronensaft in einem Standmixer fein pürieren. Dann in eine Schüssel füllen.

Die zweite Tomatenhälfte zusammen mit der Avocado ebenfalls im Standmixer fein pürieren und in die Schüssel geben.

Das Ganz kräftig vermengen, salzen, pfeffern, die gehackten Kräuter - ausser den Kerbel - dazugeben und die Mandeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Grünkern-Tomaten-Aufstrich mit den Kerbel-Blättchen anrichten und zusammen mit einem feinen Brot geniessen.

#### **Nährwerte pro 1/2 Schale**

Kalorien: 546 kcal, Kohlenhydrate: 82 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 19 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/gruenkern-tomaten-aufstrich.html>