

Tomatenaufstrich

(ca. 10 Portionen)

Menge	Zutat
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Getrocknete, eingelegte Tomaten
1-2 EL	Rapsöl, nativ
2 EL	Tomatenmark
½ TL	Oregano oder Basilikum
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Sonnenblumenkerne mit Wasser bedeckt einweichen, dann abtropfen lassen.
- Gemeinsam mit den zuvor verkleinerten Tomaten, dem Öl und Tomatenmark in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30, -33, -32

verbraucherzentrale

Niedersachsen