

# Paprika-Pastinaken-Aufstrich

## Zutaten für 1 Glas:

- 250 g rote Paprika
- 1 mittelgroße Pastinake
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Harissa
- 200 g pürierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 100 g Cashewkerne
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Pastinake, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Paprikaschoten - bevorzugt Spitzpaprika - säubern, entkernen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und zunächst Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch leicht anrösten. Paprikawürfel, Cashewkerne und Harissa hinzufügen und ebenfalls leicht anrösten. Die passierten Tomaten angießen, alles leicht salzen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten dickflüssig garen. Dabei immer wieder etwas Brühe dazugeben.

Zum Schluss mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Masse in einen Standmixer geben und cremig pürieren, sodass eine streichfähige Konsistenz entsteht. Sollte die Creme zu fest sein, noch etwas Öl untermixen. Wenn die Masse zu dünn bleibt, mit etwas Kartoffelstärke binden (Verwendung siehe Verpackungshinweis). Der Aufstrich hält sich gekühlt etwa 3-4 Tage.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.05.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)