

## Gemüse-Brotaufstrich

### Zutaten (für 1 großes Glas):

- 2 rote Zwiebeln
- 3-4 Tomaten oder 2 Fleischtomaten
- 2 Pastinaken
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 60 g getrocknete ungeschwefelte weiche Aprikosen
- 60 g Mandeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stiel Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 1 TL Ras el Hanout
- alternativ: 1 TL Curry oder Harissa
- etwas Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Pastinaken schälen und fein würfeln. Paprikas abwaschen, vierteln, Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Aprikosen in feine Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian waschen. Die Rosmarinnadeln vom Stiel ziehen und ganz fein hacken. Den Thymian von den Zweigen zupfen und leicht hacken. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben, das Gemüse, die Aprikosen und Mandeln in die noch kalte Pfanne geben, mit 1 guten Prise Salz, den Kräutern und der gewünschten Gewürzmischung weich schmoren.

Die geschmorten Zutaten heiß in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab fein mixen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz abschmecken, noch einmal aufmixen. Die Paste in ein ausgekochtes Einmachglas geben, direkt verschließen und abkühlen lassen.

Wer die Gemüsepaste nicht sofort essen möchte, kann sie im Wasserbad einwecken und damit für mindestens zwei Wochen haltbar machen. Nach dem Öffnen hält sich der Aufstrich etwa 4-5 Tage im Kühlschrank.

Besonders lecker schmeckt der Aufstrich auf frisch gebackenem Brot mit Kräutertopping.

### Tipp:

Das geschmorte Gemüse ist unpüriert ein toller Brotbelag mit Biss.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 15.07.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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