



## Aufstrich mit Tomaten

ergibt ca. 3 Gläser á 160 g

### Elemente

#### Zutaten:

E	Olivenöl
M	rote Zwiebel
M	Knoblauch
M	Pfeffer
W	Salz
H	100 g Tomaten
E	200 g Sonnenblumenkerne
E	50 g Cashewkerne
E	50 g Hanfsamen, geschält
M	Galgant
W	Salz
W	Wasser
H	Zitronensaft
F	Kräuter
F	Paprika, süß
F	Kurkuma
E	Olivenöl

#### Zubereitung:

1. Tomaten waschen und in kleinere Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und auch klein schneiden. Frische Kräuter waschen trocken tupfen und etwas zerkleinern.
2. In einer Pfanne das **Olivenöl** (E) erwärmen und darin die **Zwiebel** (M) und **Knoblauch** (M) anbraten, mit **Pfeffer** (M) und **Salz** (W) würzen, **Tomaten** dazugeben und ebenfalls braten.
3. In einer Küchenmaschine (z.B. Thermomix) die **Sonnenblumenkerne** (E), **Cashewkerne** (E) und **Hanfsamen** (E) geben und zerkleinern. Den Inhalt der Pfanne sowie die weiteren Zutaten nach und nach zugeben, dabei nur so viel Wasser verwenden, dass die Masse eine streichfähige Konsistenz erhält.
4. In Schraubgläser abgefüllt, hält sich der Aufstrich eine Weile im Kühlschrank.

**Legende:** F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.  
 Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.