



Mediterraner Tomatenaufstrich (vegan)



Wissen, was drin ist:

Sonnenblumenkerne sind reich an Nährstoffen und bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Sie enthalten eine hohe Menge an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-6-Fettsäuren. Außerdem sind sie eine gute Quelle für Vitamin E, ein Antioxidans, das die Zellen vor freien Radikalen schützt und das Immunsystem stärkt. Sonnenblumenkerne liefern auch wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Selen und Zink, die zur Knochengesundheit und zur Unterstützung des Stoffwechsels beitragen. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts fördern sie zudem die Verdauung und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Sonnenblumenkerne sind nicht nur gesund, sondern auch vergleichsweise nachhaltig. Der Anbau von Sonnenblumen erfordert im Vergleich zu anderen Ölsaaten wie Soja weniger Wasser und Chemikalien, was zu einer geringeren Umweltbelastung führt. Sonnenblumen können in verschiedenen Klimazonen gedeihen, was ihre Anpassungsfähigkeit und die Möglichkeit eines regionalen Anbaus erhöht. Dadurch können lange Transportwege vermieden werden, was die CO₂-Bilanz verbessert. Zudem sind Sonnenblumen bei Bienen und anderen Bestäubern beliebt und tragen zur Förderung der Artenvielfalt bei.

Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne (eingeweicht!)
- 70 mL Gemüsebrühe
- 100 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
- ½ TL Kräuter der Provence
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 Prisen Chiliflocken
- 2 EL des Olivenöls der getr. Tomaten
- Salz und Pfeffer zum Würzen



Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne mind. 3 Std., am besten aber über Nacht, in einem Gefäß bedeckt mit Wasser quellen lassen.
2. Kerne über ein Sieb abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß (z.B. Rührbecher) geben.
3. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Sonnenblumenkernen geben.
4. Zwei Esslöffel des Öls, Tomatenmark sowie die Kräuter zugeben.
5. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Konsistenz gut ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis zur Haltbarkeit

Den Tomaten-Aufstrich kannst du auf jeden Fall zehn Tage im Kühlschrank aufbewahren.

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/veganer-brottaufstrich-3-schnelle-varianten>