

# Tomatenaufstrich

Dieses vegane Rezept für leckeren Tomatenaufstrich lässt sich im Handumdrehen zubereiten und schmeckt auf frischem Baguette oder Kornbrot.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 20 min



## Zutaten

40 g	<a href="#">Oliven</a>
4 Stk.	Paradeiser
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
200 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Zitronensaft

## Zubereitung

1. Für den Tomatenaufstrich die reifen Paradeiser zu Beginn hälften. Die Stiele in Keilform entfernen. Paradeiser grob würfeln.
2. Paradeiser in einer Schüssel mit Sonnenblumenkernen, Zitronensaft und Tomatenmark pürieren.
3. Oliven entsteinen und fein würfeln, um diese Stücke unter die Paradeisermasse zu heben. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Tomatenaufstrich auf einem frischen Baguette oder Kornbrot anrichten.

## Tipp

Nach Belieben Paprika Stücke unter den Tomatenaufstrich rühren.