Veganer Aufstrich mit Paprika

Wer hat Hunger? Dieses pikante Rezept für veganen Aufstrich mit Paprika und Chiliflocken hilft!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

150 g	Paprikaschoten
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
60 ml	Wasser
4 EL	Kichererbsen
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Mandelmus
1 Prise	Kräutersalz
1 Prise	Chiliflocken

Zubereitung

1. Für den veganen Aufstrich mit Paprika zu Beginn die Paprika waschen, trocknen, Stiel, Kerne und weiße Stellen entfernen, klein würfeln. Anschließend den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Paprika- und Knoblauchwürfel darin einige Minuten anrösten. Kichererbsen, Sonnenblumenkerne und Mandelmus mit einrühren. Mit Kräutersalz und Chiliflocken abschmecken. Ablöschen mit dem Wasser, bei niedriger Hitze rund 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett eingekocht ist. Dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

3. Den Topfinhalt mit dem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, ein weiteres Mal abschmecken.

Tipp

Für den veganen Aufstrich mit Paprika eignen sich anstelle von Sonnenblumenkerne auch Pinien- oder Kürbiskerne. Statt Chiliflocken kann man eine Chilischote fein hacken und mit in den Topf geben.