



## Tomatendip

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

1 Glas

150 g Sonnenblumenkerne      1-2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Tomatenmark              2 St. Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen lassen. Gut abtropfen und abtrocknen und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
2. Abkühlen lassen und im Mixer zu einer zähen Masse verarbeiten.
3. Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und gut durchmischen.
4. Diesen Basis-Aufstrich nun mit dem Tomatenmark und klein geschnittenen Frühlingszwiebeln verfeinern.

*Tipp: Röste die Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht in einer Pfanne an. Das macht ihren Geschmack noch intensiver.*

Tomatendip

Stand 02.05.2022