

Brokkoli-Kräuteraufstrich

Zutaten: 250 g Brokkoli,
Salz, 1 Schalotte, 3-4 EL
Olivenöl, 100 g
Cashewkerne, 1 Bund
Petersilie (ca. 30 g), 1 Bund
Dill (ca. 20 g), 1 Beet
Gartenkresse, ½ Bund
Schnittlauch, Pfeffer

Brokkoli in Röschen teilen,
den Strunk schälen und
grob in Würfel schneiden. In
kochendem Salzwasser

zuerst die Würfel, nach etwa einer Minute die Röschen zugeben und weitere drei Minuten
garen. Abgießen, mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotte in feine Würfel schneiden, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Cashews kurz
anrösten, Hitze verringern und die Schalotten zugeben und

glasig dünsten. Abkühlen lassen. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen.

Brokkoli, Schalotten, Cashews, Petersilie und Dill mit dem restlichen Öl – evtl. portionsweise
– im Blitzhacker pürieren. Kresse vom Beet und Lauch in feine Röllchen schneiden. Beides
unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In verschließbaren Gläsern hält sich der Brotaufstrich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

