

Rezept des Monats Juli

Brokkoli-Cashew Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

125 g	Brokkoli
1	Schalotte
3 EL	Olivenöl
40 g	Cashews
50 g	Kresse
	Salz, Pfeffer
Etwas	Zitronensaft



Zubereitung

Schritt 1

Den Brokkoli waschen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser für etwa 5 Minuten garen und anschließend abkühlen lassen.

Schritt 2

Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel glasig dünsten. Die Cashews hinzugeben und 2 Minuten rösten.

Schritt 3

Die Kresse waschen und grob hacken.

Schritt 4

Den Brokkoli mit der Schalotten-Cashews Mischung und der Kresse, sowie dem restlichen Olivenöl mit einem Mixer pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Den Aufstrich in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Wir wünschen einen guten Appetit!