

# GEMÜSEALLERLEI-AUFSTRICH



300 g Gemüse nach Wahl z. B. Rote Bete, Zwiebeln, Pastinaken, Paprika, Aubergine, oder anderes für den Ofen geeignetes Gemüse

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

60 g Sonnenblumenkerne oder andere Kerne/ Nüsse, die die Küche hergibt

2-5 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

Das Gemüse grob würfeln und mit Rapsöl bestreichen. Im Backofen rösten bis alles schön weich wird (ca. 30-40 Minuten, je nach Würfelgröße und Gemüseart). Kerne die letzten 5 Minuten mit in den Ofen geben und goldbraun anrösten.

Gemüse und Kerne kurz abkühlen lassen. Gemüse, Kerne, Gewürze und Rapsöl in eine große Schüssel geben. Mit einem Stabmixer pürieren und bei Bedarf noch mehr Öl dazugeben, bis die Masse eine gleichmäßige Konsistenz hat.

2-5 Tage im Kühlschrank haltbar.

