



Brokkoli-Rucola-Birnen Brotaufstrich (vegan)

Brotaufstriche gehören seit Beginn meiner entzündungshemmenden Ernährung zu meiner wöchentlichen Routine. Doch haben sich die Gegebenheiten in Zeiten von Corona verändert. Früher bin ich durchaus los um bestimmte Zutaten zu besorgen, doch heute schaue ich was der Kühlschrank hergibt. Viele Bestandteile eines Brotaufstrichs sind austauschbar. So schmeckt dieser Aufstrich auch mit Apfel statt mit Birne wunderbar. Seine Bindung erhält er ebenso mit Roggen- als auch mit Haferflocken und statt Haselnüsse können auch gerne Nüsse der Wahl verwendet werden.

Zubereitung

Rucola abbrausen und trocken schleudern. Brokkoli waschen, trocknen und in kleine Röschen schneiden. Birne schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beide klein hacken. Haselnüsse mit einem Nussknacker knacken.

Gehackte Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter häufigem wenden, rösten bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

In die noch warme Pfanne einen EL Rapsöl geben Zwiebel- und Knoblauchwürfel hineingeben und kurz anschwitzen, Brokkoli zufügen, anbraten, ggf. mit 50-100 ml Wasser aufgießen und bis es verdunstet ist weichkochen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Ende der Garzeit die Haferflocken und Birnenstücke unterheben.

Nach insgesamt ca. 10 Minuten von der Platte nehmen und in einen Mixbecher geben. Rucola, Haselnüsse und Rapsöl zufügen und mit dem Zauberstab zu einer homogenen Masse pürieren.

In einem sauberen Bügelverschlussglas im Kühlschrank gelagert ist der Brokkoli-Rucola-Birnen Brotaufstrich ca. 4-7 Tage haltbar.

Für ein 250 g Glas

50 g Rucola • 100 g Brokkoli • 1 Birne • 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Haferflocken • 50 g Haselnüsse • 30 g Rapsöl + 1 EL • Salz, Pfeffer

benötigte Utensilien

Mixbecher • Zauberstab oder Pürierstab