

Rezept für Zucchini-Aufstrich

Zutaten:

- 500 g Zucchini
- 150 g Cashewkerne
- 1 Zwiebel
- 2 TL Knoblauchöl oder eine frische Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Rosmarin
- Olivenöl



Zubereitung:

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Zucchini in gleichmäßige Würfel schneiden. Je kleiner die Würfel sind, umso schneller ist der Aufstrich zubereitet.
2. Nun die Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig dünsten, die Zucchini hinzufügen und anbraten.
3. Zeitgleich oder schon zuvor die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und anschließend grob hacken.
4. Zucchini und Zwiebeln vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend zusammen mit den Cashewkernen pürieren.
5. Knoblauchöl oder eine frische fein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen. Wenn Sie sich für die frische Knoblauchzehe entscheiden, pürieren Sie diese einfach mit den anderen Zutaten zusammen.
6. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin - oder anderen Kräutern und Gewürzen nach Belieben - abschmecken.