

Pastinaken-Aufstrich

...ergibt ca. 2 Schraubgläser à 200 ml...

Zutaten:

- 400 g Pastinaken
- 40 g Cashews natur, ungesalzen
- 20 g Sesam
- 1-2 TL Curry
- 1-2 Messersp. Chilliflocken (je nach Schärfegrad...)
- Meersalz
- 150 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl zum Braten
- 4 EL hochwertiges Rapsöl

*Die Pastinaken **grob raspeln**, in einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl gut erhitzen, die Pastinakenraspel darin kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind. Den Curry und die Chilliflocken darüber-streuen und unter Rühren kurz mitbraten. Alles salzen, mit 150 ml Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, bis die Pastinaken gerade weich sind.*

*In der Zwischenzeit die Cashewkerne und den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett **leicht** anrösten, etwas auskühlen lassen und anschließend in einem schmalen hohen Gefäß mit den 4 EL Rapsöl mit einem Stabmixer vorpürieren. Die gegarten Pastinakenraspel zugeben und alles zusammen fein pürieren.*

(Haltbarkeit 1-2 Wochen im Kühlschrank / im Schraubglas eingekocht 1 Jahr)

Gemüse-Werkstatt

Februar 2017