

Mediterraner Mangold-Aufstrich

Zutaten:

Für den Aufstrich

Variante: *Pesto*

ca. 225 g	Mangold	225 g - 250 g Mangold
15 g	getrocknete Tomaten	
2 EL	dunkler Balsamico	
25 g	Pinienkerne	
25 g	Cashews	
1 kl.	Knoblauchzehe	
½ EL	Olivenöl zum Braten	
ca. 5 EL	hochwertiges Olivenöl (ca. 50 ml)	
½ Bund	Basilikum	
¼ kleine	Zitrone	
½ EL	Meersalz (von anderen Salzen geringere Menge!)	
	schwarzer Pfeffer nach Belieben	

35 g Parmesan (gerieben)

Zubereitung:

Getrocknete Tomaten klein schneiden, in 2 EL Balsamico und 2 EL Wasser zugedeckt kurz aufkochen lassen, von der Platte nehmen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Mangold- Stiele klein schneiden und in Olivenöl in beschichteter Pfanne anbraten. Gehackten Knoblauch kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Eingeweichte Tomaten, und bei Bedarf etwas Wasser zugeben, und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.

...bei der **Zubereitung als Pesto** die Garzeit evtl. etwas verlängern
(durch das Einkochen gart das Gemüse noch nach)

In der Zwischenzeit die Mangoldblätter grob in Streifen schneiden, zu den Stielen und Tomaten geben und, falls nötig, etwas Wasser zugeben. Zugedeckt kurz aufkochen lassen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Danach alles auf einem Teller schnell auskühlen lassen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

In einem schmalen Becher mit dem Stabmixer das restliche Olivenöl, die Pinienkerne, die Cashews und die Basilikumblätter zusammen pürieren.

...für das **Pesto** noch den kleingewürfelten Parmesan zugeben und mitpürieren

Danach die Gemüsemischung zugeben und alles zusammen fertig pürieren. (Bei der Zubereitung von größeren Mengen kann das Gemüse in einem hohen Topf zusammen mit der vorpürierten Mischung aus Cashews, Pinienkernen etc. mit dem Stabmixer fertig püriert werden.)

- **Aufstrich eingekocht** (bei 100 Grad 30 Min.)
- ungeöffnet **haltbar ca. 1 Jahr**

- **Pesto im Kühlschrank einige Tage haltbar**