

# Rezept: Aufstrich aus Paprika & Tomate

## Zutaten für etwa 250 g Aufstrich

- 1 halber geschälter Apfel
- 1 gesäuberte Spitzpaprika | alternativ: eine normale Paprika
- 2 EL Sonnenblumenkerne | alternativ: Kürbiskerne oder ähnliches
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- optional: Schnittlauchröllchen als Topping
- Beilage: z.B. Cracker, Brot oder Baguette, Knäckebrötchen und ähnliches
- Hilfsmittel: Pürierstab | Schneidebrett | Küchenmesser | höheres Gefäß

Abkürzungen: EL=Esslöffel | TL=Teelöffel | g = Gramm

## Material

Muffinförmchen aus stabilem Karton

## Zubereitung

- 1) Paprika und Apfel jeweils von ihrem Kerngehäuse befreien und im Anschluss grob würfeln.
- 2) Danach die Sonnenblumenkerne, das gewürfelte Obst und Gemüse sowie Tomatenmark in ein höheres Gefäß geben und miteinander pürieren. Dafür eignet sich ein Pürierstab sehr gut.
- 3) Zum Schluss den Aufstrich mit etwas Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer nach Gusto abschmecken.

## Topping und Beilage

Schnittlauchröllchen sind ein einfaches und leckeres Topping für diesen Aufstrich. Als Beilagen passen beispielsweise leicht gesalzene Cracker oder frisches Baguette perfekt zu diesem Aufstrich. Du kannst natürlich auch andere Kräuter, wie z.B. Petersilie, dafür verwenden.

Um dem Aufstrich einen strahlenden Auftritt bei Tisch und Tafel zu verschaffen, kann man diesen zum Beispiel in eine stabile Muffinform füllen.

## Aufstrich für Kinder Tomate Paprika



WWW.CLARKI.DE

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es clarki auf Instagram  
mit #clarkifunfood #clarkidiy  
#clarkibasteln oder @clarkidiy