



## Aufstrich

Rezept von **Peter Koblhirt**

### SONNENBLUMENKERN-TOMATENAUFSTRICH MIT VOLLKORNBROT UND ROHKOST



200 g Sonnenblumenkerne, mit heißem Wasser 1 Std. eingeweicht  
100 g getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt!), klein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe  
1/8 l Reisdink  
3 EL Olivenöl  
3 Hände voll Italienischer Kräuter getrocknet (oder frisch, fein gehackt)  
Prise Pfeffer  
2 Scheiben Vollkornbrot  
(Rohkost je nach Saison: Kohlrabi, Karotten, Radieschen, Gurke, Tomaten, Jungzwiebel)



Das Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen und mit allen Zutaten pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht wird. Beim Anrichten mit Petersilie oder Basilikum bestreuen und mit Vollkornbrot und Rohkost genießen.