

# Rezept von Andrea Niessen

## Grüner Kräuteraufstrich

### Zutaten für 2 Gläser

- 250 g Brokkoli
- Salz
- 1 Schalotte
- 3 EL Olivenöl 100 g Cashewkerne
- 30 g glatte Petersilie
- 20 g Dill
- 1 Beet Gartenkresse
- ½ Bund Schnittlauch
- Pfeffer



### Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob in Würfel schneiden. Röschen und Strunk in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Schalotte in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Cashews zugeben, kurz anrösten und beiseite abkühlen lassen.
3. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen. Kresse mit der Schere vom Beet schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Restliches Öl, Brokkoli, Schalotten, Cashews, Petersilie und Dill im Blitzhacker sehr fein pürieren. Kresse und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in verschließbare Gläser füllen.

**Tipp** Hält im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Für die Verlängerung der Haltbarkeit von gekochten Aufstrichen, diese in saubere Gläser füllen und in einem Topf acht bis zehn Minuten in kochendes Wasser stellen. Diese Variante empfiehlt sich auch wenn selbstgemachte Brotaufstriche verschenkt werden sollen