



Apfel-Zwiebel-Aufstrich

ZUTATEN FÜR ETWA 250 G

- 1 Apfel
- 2 TL Zitronensaft
- 20 g vegane Butter oder Margarine
- 40 g Sonnenblumenkerne | alternativ: Kürbiskerne
- 2 kleinere Zwiebel
- 2 TL Paprikapulver Edelsüß
- etwa 1 Prise Salz
- etwa 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Obst und Gemüse vorbereiten: Den Apfel säubern, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Nach Wunsch kannst du den Apfel schälen. Dieser Schritt ist aber nicht zwingend erforderlich. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

2. Apfel und Zwiebeln dünsten: Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Apfel- und die Zwiebelstücke darin für etwa 6 bis 10 Minuten andünsten.

3. Apfel-Zwiebel-Aufstrich herstellen: Dafür die gedünsteten Zwiebel- und Apfelstücke sowie Sonnenblumenkerne, Zitronensaft und Paprikapulver in ein höheres Gefäß füllen. Mit einem Stabmixer alles miteinander pürieren. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

