Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Ras el Hanout Aufstrich

Zutaten und Zubereitung:

70g	Sonnenblumenkerne mind. 1 Stunde in Wasser einweichen Danach das Einweichwasser wegschütten und die Kerne durchspülen, abtropfen lassen
30g	Leinsamen Gold, fein mahlen, zu den Sonnenblumenkernen geben

Dann noch dazu geben:

2-3 TL	Ras el Hanout (Gewürzmischung z. B. von Sonnentor)
ca. 100g	Pastinake, in feine Würfel schneiden, gedünstet oder roh
1kl. Stück	Ingwer
2 TL	Zitronensaft
80ml	Wasser

Alles zusammen zu einer cremigen Masse pürieren.

Evtl. noch mit Salz abschmecken.

Ras el Hanout oder „Chef des Ladens“ ist zumeist die eigenhändige Kreation marokkanischer Gewürzhändler. Verwendung findet das orientalische Gewürz meist in Fleisch- und Fischgerichten und vegetarischen Currys.