

Randen Brotaufstrich



Zutaten

300 g Randen
100 g Sonnenblumenkerne
1,5 dl Wasser
20 g Couscous mit heissem Wasser übergossen
0.5 dl Sonnenblumenöl
1-2 EL Zitronensaft oder Essig
Salz, Pfeffer
½ EL Anis gemahlen
½ EL Kümmel gemahlen

Zubereitung

Die Randen schälen und in gleich grosse Würfel schneiden. Mit den Sonnenblumenkernen im Wasser ca. 20 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Couscous dazugeben und bei geringer Hitze noch 10 Min. ziehen lassen. Die übrigen Zutaten hinzugeben und mit dem Pürierstab pürieren.

Die Masse in ein Schraubglas füllen und in den Kühlschrank stellen.

Der Brotaufstrich schmeckt hervorragend auf frischem Brot oder auch zu gekochten Kartoffeln.

Im Schraubglas im Kühlschrank ist der Brotaufstrich bis zu 3 Wochen haltbar.