

# Sonnenblumenaufstrich

**Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author\*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen**

## Zutaten

- 300 g Sonnenblumenkerne
- 1 Glas (280 g) getrocknete Tomaten
- 50 g Oliven
- 75 g Tomatenmark
- Italienische Kräuter, Pfeffer, Salz
- 2 Zehen Knoblauch

## Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne weich kochen und Wasser abgießen.
2. Kerne mit restlichen Zutaten pürieren.

Version #1

Erstellt: 2026-05-14 08:46:45 UTC von jona

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-14 08:47:44 UTC von jona