



BUCHWEIZEN-LIPTAUER

Zutaten:

- 200 g Buchweizen angekeimt
- 100 ml Rapsöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 roter Paprika
- Kräuter der Provence, Schutzengelgewürz
- 3 TL Paprikapulver süß
- 3 EL UmeSu
- 1-1 TL Sojasauce
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Frische Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Oregano, Rosmarin, Thymian, ...

nach Bedarf:

- Wildkräuter (Gundelrebe, Giersch, Bärlauch, Blüten des Wiesenschaumkrautes....)

Zubereitung:

1. Buchweizen ankeimen.
2. Roten Paprika in feine Würfel schneiden.
3. Buchweizen, Rapsöl und 1/3 des Paprikas gemeinsam mit dem Mixstab pürieren.
4. Knoblauch mit der Knoblauchpresse reindrücken.
5. Mit Kräuter der Provence, Schutzengelgewürz, Paprikapulver, Zitronensaft, UmeSu , Sojasauce und Salz pikant abschmecken.
6. Zum Schluss fein gehackte frische Kräuter nach Belieben untermischen

➔ Dieser Aufstrich ist ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.