



## Pilz-Brotaufstrich

Für 4 Personen

- 200 g Shiitake-Pilze
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 cm Rosmarin
- 80 g Sonnenblumenkerne
- etwas Sesamöl
- 1 Pr. Salz, Pfeffer
- ½ TL Mondamin

Zunächst die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann die Shiitake vierteln, die Frühlingszwiebeln in daumendicke Stücke schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten, bis die Pilze fast gar sind.

Als nächstes alles in einen Küchenmixer geben und zerkleinern. Dabei immer wieder ein wenig Öl dazugeben. Zum Schluss das Mondamin beimischen, um eine gute Konsistenz des Aufstriches zu bekommen.

**Tipp:** Eine fleischlose Alternative



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!

