

Gemüse mit würzigen Tomaten-Dip

Zubereitung:

Alles miteinander pürieren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Gemüse nach belieben verwenden z.B.:

Blumenkohlröschen:	8 Min. bei 100°C
Möhrenstifte:	8 Min. bei 100°C
Brokkoli:	6 Min. bei 100°C

Das brauchen Sie:

40 g Pinienkerne ohne Fett rösten
2 Knoblauchzehen grob hacken
50 g Parmesan reiben
50 g getrocknete Tomaten klein schneiden
8 EL Olivenöl
150 g Tomatensaft
alles miteinander pürieren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.