

# TOMATENDIP

## DAS IST DRIN:

½ Tasse Sonnenblumenkerne (am besten über 12 Stunden eingeweicht und evtl. 2 Tage gekeimt)

1 Handvoll Cashewkerne (eingeweicht)

1 Handvoll getrockneter Tomaten (eingeweicht)

1 EL Tomatenmark

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1 Dattel

1 TL Salbei (getrocknet) oder 5 frische Blätter

½ TL Gemüsebrühpulver/Kräutersalz

½ TL gutes Salz

(z.B. Ursalz)

½ Zitrone oder Limette  
Olivenöl oder Hanföl

## SO GEHT'S:

Einweichwasser überall weg schütten. Dattel entkernen. Zitrone pressen. Alle Zutaten in den Mixbehälter füllen und fein pürieren.



## TIPPS:

Die Cashewkerne können auch ganz weggelassen oder durch z.B. 1-2 EL Mandelpüree ersetzt werden. Sie sorgen für noch mehr Cremigkeit.

# WELTBESTE CURRYSOË

## DAS IST DRIN:

200g Cashewkerne  
(eingeweicht zum  
besseren Verarbeiten)  
1-2 Knoblauchzehen  
2 TL Currypulver (mild)  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Kurkuma gemahlen  
1 TL Salz  
Wasser

## SO GEHT'S:

Alle Zutaten in einen (Hochleistung-) Mixbecher/Gefäß füllen, gut mit Wasser bedecken und cremig pürieren.

## TIPPS:

- Die Soße eignet sich für die unterschiedlichsten Gerichte wie zu Burger, Kartoffeln, zu indischem Dal, oder zu Gemüse, egal ob gedünstet, gebraten oder roh.
- Wer es gerne scharf mag, der verwendet anstelle des milden Currypulvers das Scharfe oder fügt noch ein Stück einer Chilischote hinzu.
- Mit einem Spritzer Limette oder Zitrone bekommt die Soße noch einen zusätzlichen Frischekick!

