



## Tomate mit Sonnenblumenkernen

Alle Rezepte auf [www.brotfeuer.com](http://www.brotfeuer.com)

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

3 Esslöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Olivenöl

Zutaten zu einer glatten Masse verführen.

1 Zwiebel fein hacken

1-2 scharfe grüne Chilis: Kerne entnehmen und fein hacken.

2 Knoblauchzehen fein hacken

Saft einer halben Zitrone

1 Esslöffel Petersilie fein hacken

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer