

Tomaten-Mandel AUFSTRICH

Für etwas Abwechslung auf dem Brot sorgt dieser würzige Tomaten-Mandel-Aufstrich. Die sonnengereiften Tomaten und die nussigen Mandeln harmonieren gut mit den mediterranen Kräutern. Schnell kann ein **gesunder Aufstrich** zubereitet werden. Im Gegensatz zu den zahlreichen Aufstrichen aus dem Supermarkt enthält dieser weder Konservierungsstoffe noch Geschmacksverstärker, sondern beste natürliche Zutaten.

Caporalato free

Seit 2016 gibt es in Italien ein gesetzliches Verbot von „caporalato“, der **illegalen Anwerbung von Landarbeiter*innen**. Was in der Theorie schwarz auf weiß geschrieben steht, ist in der Praxis noch häufig anzutreffen. Die Ausbeutung in der Landwirtschaft beruht zunächst auf illegale Formen der Intermediation, Anwerbung und Organisation der Arbeitskräfte. Rund 430.000 Einwander*innen werden in der landwirtschaftlichen Arbeit ausgebeutet und ihre Rechte missachtet. Der Faire Handel in Italien setzt sich für die Rechte der Arbeiter*innen ein. Ein legales Anstellungsverhältnis, gerechte Löhne und Absicherungen gehören dazu.



Zutaten

300 g	Mandeln*
200 g	Zwiebeln, gehackt
100 g	Tomatenmark
350 ml	Wasser
1 EL	Olivenöl*
3 TL	Paprikapulver*
1 TL	Thymian*
1 TL	Basilikum*
1 TL	Oregano*
2 TL	Salz*
½ TL	Pfeffer* , gemahlen

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Die Mandeln in einem Mixer fein mahlen und beiseitestellen.
2. Die gehackten Zwiebeln in einem Topf im Olivenöl anbraten und mit 50 ml Wasser aufgießen und gar dünsten.
3. Alle Gewürze und Kräuter hinzufügen, gut verrühren und kurz mit anschwitzen. Die fein gemixten Mandeln, das restliche Wasser und das Tomatenmark dazugeben. Gut umrühren und noch 2 Minuten auf dem Herd bei reduzierter Hitze ziehen lassen.

Serviervorschlag

Der Tomaten-Mandel-Aufstrich mit seinem intensiv würzigen Geschmack eignet sich nicht nur als Brotaufstrich hervorragend, sondern auch als Dip für Grissini oder Taralli, aber auch als Pesto Rosso für Pastagerichte.