

Pikanter Möhrenaufstrich

Zutaten | 3 Weckgläser á 200 g

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
250 g	Möhren
100 g	Butter
1 TL	Salz
50 ml	Gemüsefond
1 EL	Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum, Majoran)
150 g	Tomatenmark

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides sehr fein würfeln.
- Möhren waschen und sehr fein raspeln.
- Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazu geben und ca. 3 Minuten in der Butter andünsten.
- Portionsweise die geraspelten Möhren dazu geben und mitdünsten. Den Gemüsefond, Kräuter, Salz und Tomatenmark dazugeben und alles kurz ein reduzieren lassen.
- Aufstrich in Schälchen oder Weckgläser füllen und abkühlen lassen. Die Menge ergibt ca. 3 Gläser á 200 g Fassungsvermögen.

Tipp:

Der Möhrenaufstrich kann mit frischen, feingehackten Kräutern nach Belieben verfeinert werden und schmeckt als Aufstrich, Dip oder als pikantes Topping zu Pasta.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 194 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
309 kcal	28,4 g	13,7 mg	2,3 g	56,3 mg