

Tomaten-Möhren-Aufstrich

Ergibt ca. 500 g

Zutaten

- | | | | | | |
|--------------------------|--------|---------------------------------------|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 125 g | Pflanzenmargarine | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Kräutersalz |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Tomatenmark | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Gemüsebrühpulver |
| <input type="checkbox"/> | 2–3 | mittelgroße Möhren (ca. 300 g brutto) | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Kräuter der Provence |
| <input type="checkbox"/> | 1 | mittelgroße Zwiebel | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | schwarzer Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 1 Zehe | Knoblauch | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Paprika-/Chilipulver |
| | | | <input type="checkbox"/> | 2 TL | Flüssiggewürze
(z. B. Kelpamare oder Maggi) |

Zubereitung

- Margarine mit dem Handrührgerät schlagen, anschließend Tomatenmark dazugeben und verrühren, bis sich beides gut vermischt hat.
- Fein gehackte Zwiebel und fein geraspelte Möhren dazugeben, alles gut verrühren und mit Gewürzen abschmecken.
- Auf Baguette-Scheibchen streichen und mit Schnittlauch verzieren.

Nach einem Rezept der Gesundheitsberaterin Margit Both-Weber

Tomaten-Möhren-Aufstrich

Ergibt ca. 500 g

Zutaten

- | | | | | | |
|--------------------------|--------|---------------------------------------|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 125 g | Pflanzenmargarine | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Kräutersalz |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Tomatenmark | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Gemüsebrühpulver |
| <input type="checkbox"/> | 2–3 | mittelgroße Möhren (ca. 300 g brutto) | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Kräuter der Provence |
| <input type="checkbox"/> | 1 | mittelgroße Zwiebel | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | schwarzer Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 1 Zehe | Knoblauch | <input type="checkbox"/> | ¼ TL | Paprika-/Chilipulver |
| | | | <input type="checkbox"/> | 2 TL | Flüssiggewürze
(z. B. Kelpamare oder Maggi) |

Zubereitung

- Margarine mit dem Handrührgerät schlagen, anschließend Tomatenmark dazugeben und verrühren, bis sich beides gut vermischt hat.
- Fein gehackte Zwiebel und fein geraspelte Möhren dazugeben, alles gut verrühren und mit Gewürzen abschmecken.
- Auf Baguette-Scheibchen streichen und mit Schnittlauch verzieren.

Nach einem Rezept der Gesundheitsberaterin Margit Both-Weber