



Möhrenaufstrich

2 kleine Zwiebeln, in Stücke geschnitten
200g Butter
250 g Möhren
2 TL Salz
Thymian, frisch und getrocknet
Etwas Gemüsebrühe, instant
300g Tomatenmark

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch mit den Karottenstücken auf das laufende Messer fallen lassen (Stufe 7).

Die restlichen Zutaten dazugeben und 4 Min./Stufe 4/90° dünsten, wenn man einen Thermomix benutzt, ansonsten einfach im Topf dünsten und pürieren.

Schmeckt super auf Brot, kann aber auch sehr gut zum Abschmecken von Saucen und Suppen verwendet werden.

Jugendliche essen den Aufstrich auch sehr gerne, weil er nach Pizza schmeckt.

Rezept: Ulrike Schmidt

Foto: rainbowhummus_all4