

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Carl-von-Linné-Schule: Möhren-Tomaten-Aufstrich mit Vollkornbrot (12 Scheiben)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
250 g	Möhren	○ waschen, ggfs. schälen und in dünne Scheiben schneiden
1	Zwiebel	○ schälen und in Würfel schneiden
1	Knoblauchzehe (ggfs. weglassen)	○ schälen und klein hacken
3 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen und Möhren, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, ○ anschließend alles in ein Gefäß umfüllen, in dem püriert werden kann
1-2 Stiele 1-2 Stiele	Thymian, frisch Oregano, frisch (alternativ: getr. Kräuter)	○ waschen, zupfen, klein hacken und zu den Möhren geben
40 g 120 g	Frischkäse Tomatenmark	○ ebenfalls zu den Möhren geben und alles pürieren
	Jodsalz Pfeffer	○ Brotaufstrich würzen/abschmecken
12 Scheiben	Vollkornbrot	○ Brote mit Aufstrich bestreichen und ggfs. mit Kräuterresten dekorieren

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages