

Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 EL Kürbiskerne

1 kleine Zwiebel

ca. 300 g Möhren

1 TL Rapsöl

50 ml Gemüsebrühe

**jodiertem Speisesalz, Pfeffer
Zitronensaft, Currypulver**

in eine Pfanne oder Topf geben + unter Rühren erhitzen bis es angenehm duftet. Vom Herd nehmen + die Kürbiskerne abkühlen lassen.

pellern und würfeln.

schälen + in Scheiben schneiden. Gemüse in andünsten,

in Topf geben, Deckel auflegen + ca. 8-10 Minuten garen.

Die gegarten Möhren mit einem Pürierstab fein pürieren + mit

+

abschmecken, Kürbiskerne zugeben + nochmals kurz pürieren, so dass die die Kerne noch stückig sind. Ggf. nochmals abschmecken.

Tipp:

- schmeckt als Dip zu Gemüserohkost oder als Brotaufstrich

