**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 EL Kürbiskerne	in eine Pfanne oder Topf geben + unter Rühren erhitzen bis es angenehm duftet. Vom Herd nehmen + die Kürbiskerne abkühlen lassen.
1 kleine Zwiebel	pellen und würfeln.
ca. 300 g Möhren	schälen + in Scheiben schneiden. Gemüse in
1 TL Rapsöl	andünsten,
50 ml Gemüsebrühe	in Topf geben, Deckel auflegen + ca. 8-10 Minuten garen.
	Die gegarten Möhren mit einem Pürierstab fein pürieren + mit
jodiertem Speisesalz, Pfeffer	+
Zitronensaft, Currypulver	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

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261