

FÜR 4
PERS.



MÖHREN-TOMATENMARK- AUFSTRICH

- ½ kleine Zwiebel** pellen, waschen und sehr fein hacken. In
25 g Butter dünsten.
- 140 g Möhren** schälen, waschen, reiben und in wenig Wasser dünsten. Abgießen und mit
60 g Tomatenmark
25 g Butter
Thymian
Oregano
Salz und
Zucker zu den Zwiebeln geben und gründlich miteinander vermengen.
Die Masse in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Warm oder kalt servieren.

Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	161 kcal
Kohlenhydrate	6,2 g
Fett	14,2 g
Eiweiß	1,2 g