



Möhren-Paprika Aufstrich



Zutaten für ein Glas

Olivenöl
200 g Möhren
1 rote Paprika
1 Zwiebel
Salz
Curry
50 g Walnüsse
1 TL Kräuter

Zubereitung

Möhren und Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Paprika entkernen und auch zerkleinern. Gemüse mit etwas Öl in einer Pfanne ca. 5 Minuten anbraten.

Das Gemüse mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Mit Salz, Curry und Kräutern nach Wahl abschmecken.

Kleingehackte Walnüsse unterheben.

Haltbarkeit: Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 3 Tage.