

PAPRIKA-MÖHREN-BROTAUFSTRICH



Zutaten für 1 Glas:

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

Zubereitung:

Die Möhren und die Zwiebel schälen, waschen und kleinschneiden.
Die Paprika entkernen, waschen und ebenfalls kleinschneiden.
Das Gemüse anschließend mit etwas Öl in einer Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten.

Anschließend mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Die Walnüsse sehr klein hacken.

Dann die Gemüsecreme mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken und die Walnüsse unterrühren.

Der Brotaufstrich hält sich ca. 3 Tage lang im Kühlschrank.