



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

MÖHREN-MANDEL BROTAUFSTRICH

Ca. 500 Gramm

Zutaten:

- 40g Rapsöl
- 200g Möhren
- Zitronensaft
- Brauner Rohrzucker
- 120g gehackte Mandeln
- 120ml Gemüsebrühe
- Curry
- Salz/Weißer Pfeffer

So wird's gemacht:

Die Möhren fein raspeln und zur Seite stellen. Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Mandeln hineingeben und unter ständigem Rühren leicht anrösten. Die Mandeln dürfen nicht goldbraun werden, weil sie zur Bitternis neigen. Nun die Möhrenmasse hinzufügen und ebenso leicht andünsten. Nun nach Geschmack Curry unterrühren, die Gemüsebrühe einrühren und kurz aufkochen lassen. Nun den Herd ausschalten und der Masse Salz, Weißen Pfeffer und ein wenig braunen Rohrzucker beigegeben. Das Ganze mit einem Pürrierstab pürieren, bis eine feine, streichfähige Masse entstanden ist. Je nach Geschmack nochmals nachwürzen. Den Aufstrich abkühlen lassen. Fertig.

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich 3 bis 5 Tage.