

Möhrenaufstrich mit Pinienkernen und Brotchips

Zutaten für den Aufstrich (für 3 Personen):

- 100 g Zwiebeln
- 125 g Möhren
- 100 g Cocktailtomaten
- 70 g pikantes Tomatenmark
- 0,5 TL Thymianpulver
- 0,5 TL Oregano
- 50 g Butter
- 0,5 TL Salz

Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Mit etwas Butter in einem Topf andünsten. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in einem Mixer zerkleinern. Zu den Zwiebeln geben und alle weiteren Zutaten hinzufügen. 10 Minuten dünsten, dann mit einem Pürierstab pürieren und abschmecken.

Zutaten für Brotchips und Pinienkerne:

- 125 g Vollkornbrot
- 50 g Pinienkerne

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und 10 Minuten im Backofen rösten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Anrichten:

Die gerösteten Brotscheiben auf Teller legen, den Aufstrich daneben platzieren und alles mit den Pinienkernen garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 02.08.2022

Koch/Köchin: Sabine Fröhlich

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen