

REZEPT

KAROTTEN-INGWER-AUFSTRICH



Küchenmaterial

Küchenmaschine, Sparschäler, Messer, Schneidebrett



Zutaten für 2 Personen

140 g Bio-Karotten
2 EL Sauerrahm
50 g Baumnüsse
2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer

Zubereitung

Die Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Karotten, Sauerrahm, Baumnüsse, Olivenöl, Knoblauch und Ingwerscheiben in die Küchenmaschine geben.

1 TL Kräutersalz
3 Prisen Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem feinen Aufstrich pürieren.

Gut zu wissen:

$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver als würziges Extra nach Belieben hinzufügen.



Verknüpfung:

GORILLA WAH-Lektionen

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

