

Pikanter Möhrenaufstrich



500 g Möhren
200g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwerknolle
und mit
40 ml Olivenöl
1 Zitrone

alles schälen und grob in Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben

begießen und den Saft von
darüber geben.

Im Backofen bei ca. 200°C etwa 30 Minuten backen. Das
Gemüse kann ruhig etwas gebräunt sein, das gibt ein pikantes Aroma.
Eventuell die letzten 5 Minuten auf Grillfunktion backen.

Pfeffer und Salz
50 g Sonnenblumenkerne
40 ml Olivenöl

Dann alles in ein hohes Gefäß geben mit
würzen.
und
dazu geben und fein pürieren.

Mit ein paar Kernen bestreut auf frischen Brot oder Knäcke servieren.
Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.