

## 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.