



FIT, BUNT UND LECKER



Gemüseaufstrich FÜR DIE EXTRAPORTION IM GRÜNEN BEREICH

ZUTATEN

3 EL Butter oder
Pflanzenfett
1 Lauch
1 Möhre
1 Paprika
1,5 EL Schmand
etwas Salz

ANLEITUNG

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen.
Klein geschnittenes Gemüse (erst Möhre, dann Paprika,
dann Lauch) dazu geben und 5 – 7 min. andünsten.
Vom Herd nehmen, in ein hohes Gefäß geben und mit
dem Schmand pürieren. Mit wenig Salz würzen.

TIPP: Schmeckt kalt und warm! Auf Brot oder als Sauce
zu Nudeln, Reis oder Fleisch.



Region Hannover