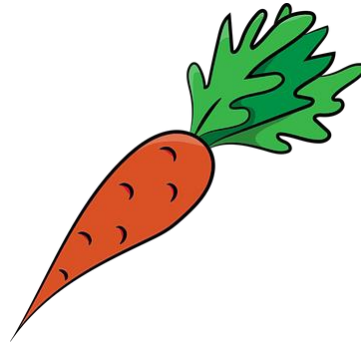


Thema Ernährung

Möhrenbutter

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Butter/Pflanzenfett
- 250 g Möhre(n)
- 140 g Tomatenmark
- 1 TL Thymian, 1 TL Oregano
- 1 TL Salz



Zwiebel würfeln und in Butter andünsten. Möhren klein schneiden, zugeben und weiter dünsten. Vom Herd nehmen, die restliche Butter unterrühren. Alles pürieren, abschmecken und kalt stellen.

Sonnenblumenkern-Tomaten Aufstrich

Zutaten

- 100-125 g getrocknete Tomaten
- 100 g Sonnenblumenkerne
- Oregano frisch oder getrocknet,
- Knoblauch frisch oder granuliert, optional
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Am Vorabend Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Getrocknete Tomaten (harte) ebenfalls über Nacht einweichen. Vor der Zubereitung die getrocknete Tomaten (weiche) ca. 30 Minuten mit heißem Wasser einweichen. Tomaten in Öl gut abtropfen lassen. Das Wasser von den Sonnenblumenkernen abgießen, die Kerne nochmals mit klarem Wasser abspülen. Die Tomaten ebenfalls abgießen, das Einweichwasser auffangen und beiseite stellen. Sonnenblumenkerne und Tomaten in einen Mixer geben (oder in einen hohen Mixbecher, falls ihr einen Stabmixer verwendet) und Gewürze nach Wunsch dazu geben (siehe unten). Kurz durchmischen. Nach und nach etwas von dem Tomatenwasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Möhrengrün-Brotaufstrich

Zutaten

- Möhrengrün von 4-5 Möhren
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 6 TL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Abrieb von 1/2 Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Wasser

Möhrengrün waschen und grob klein hacken. Möhrengrün, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, Knoblauch, Honig, Zitronensaft und Zitronenabrieb in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer Creme verarbeiten. Mit Wasser kann die Konsistenz noch verändert werden, falls die Creme zu fest ist (sie sollte ja streichbar sein). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz nach Geschmack auch noch weitere Gewürze hinzufügen.

Curry Dattel-Ausstrich

Zutaten

- 100 g Datteln, entsteint
- 300 g Frischkäse
- 2 TL Curry
- ¼ - ½ TL Salz

Datteln fein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen.