

Aufstrich: Apfel-Möhren-Creme

Dieser schnelle Aufstrich verwandelt jedes Brot in eine leckere sommerliche Mahlzeit, wie beispielsweise das Veit Fünfkornbrot oder Dickköpfe-Vollkornbrot. Die Kombination aus Möhren und Äpfeln ist obendrein besonders gesund und so avanciert die herzhafte Creme zu einem leckeren Frühstücks-, Vesper- oder Abendbrotbegleiter für die gesamte Familie.



Zubereitungszeit: ca. 10 min

Zutaten für 6-8 Portionen:

- 4 Möhren (mittlere Größe)
- 2 Äpfel
- 1 Paprikaschote (rot)
- 2 Lauchzwiebeln mit Grün
- 125 g Gruyère-Käse
- 125 g Naturjoghurt (1,5 % oder 3,5 %)
- 125 g Kräuterfrischkäse
- 20 g Leinöl
- 10 g Sesam
- Salz
- Chilipulver
- Rosenpaprikapulver
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Sesam kurz rösten und abkühlen lassen.
2. Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Äpfel ebenfalls waschen und grob raspeln. Beides sofort zusammen mit Frischkäse, Joghurt und Leinöl vermengen.
3. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln mit Grün waschen und in dünne Ringe schneiden. Käse entrinden und in Streifen schneiden. Alles zusammen mit dem Sesam zu der Möhren-Äpfel-Masse geben und gut würzen.

Tipp: Als Beilage schmeckt die Creme auch sehr gut zu gegrilltem Fleisch.

Wir wünschen einen guten Appetit!