

Karotten – Apfel – Kräuter - Aufstrich

Ihr benötigt ein Kilo knackige, frische Karotten
500 Gramm Kristallzucker oder Bio Gelierzucker 2:1
Saft von drei Zitronen
Zwei – drei Äpfel
Nochmals Saft von zwei Zitronen!
2 Handvoll klein geschnittener Zitronenmelisse oder Pfefferminze oder Gundelrebe....



Die Karotten und den Apfel grob raffeln, mit dem Saft der Zitronen vermischen und abwechselnd in ein großes Glas mit dem Zucker schichten. Zudecken und im Kühlschrank mindestens 8 Stunden stehen lassen.

Am nächsten Tag die Masse in einen Topf geben, Zitronensaft dazu pressen, und bei kleiner Hitze etwa eine Stunde köcheln lassen. (mit Gelierzucker verkürzt sich die Zeit)
So dass, alle Karotten weich sind und die Masse zu gelieren beginnt.
Kräuter dazugeben gut durchrühren und noch heiß in Gläser füllen.



Die zweite Variante wäre, wer es cremiger und ohne Stücke möchte. Nach der viertelten Kochzeit die Karotten durch ein Sieb oder die flotte Lotte pressen um so ein Muss oder Gelee zu erhalten. Die passierte Masse wieder in den Topf geben und weiter köcheln lassen. Später dann wie oben genannt weiter verarbeiten.

Den Rest der Karotten werfe ich nicht weg sondern mache daraus einen Karottenkuchen.
Das Rezept dazu gibt es nächste Woche!

Dieser Fruchtaufstrich passt wunderbar in ein Joghurt und bereichert den Frühstückstisch.

Aber auch als Füllung für einen Schokoladen – Zucchinikuchen schmeckt der Aufstrich sehr gut.

Probiert man allerdings den „Karottenaufstrich pikant“ und gibt etwas Chili und Kurkuma dazu und eine meiner Würzmischungen ohne Salz, so passt dies perfekt zu Weichkäse und Eure Gäste werden begeistert sein - übrigens hervorragend auf einer kalten Platte!

So wünsche ich euch gutes Gelingen und lasst es euch schmecken.

Alles Liebe
Marion