

# Karotten – Kräuter – Aufstrich

## ZUTATEN :

**320 Gramm Karotten** grob schneiden und mit wenig Wasser weich kochen dann gleich zur Seite stellen.

**1 EL Öl in eine Pfanne geben ,**

**2 kleine Zwiebel** in Ringe schneiden und im Öl kurz anbraten.

**1 EL Ingwer** fein hacken und dazu geben.

**2 Knoblauchzehe** schneiden und auch dazu geben.

Jetzt **etwas Kreuzkümmel und Kurkuma** dazu geben und kurz verrühren mit **2 EL Wasser oder Oxymel** ablöschen.

**1 TL Salz Kräutersalz** dazu geben, hier nehme ich gerne mein rotes Rüben Salz oder Dill Salz

**1 TL Honig am Besten schmeckt der Waldhonig dazu**

**1 TL Garam Masala und 2 EL Zitronensaft.**

Alles kurz köcheln lassen.

Danach mit den Karotten und wenn nötig ein wenig Wasser pürieren.

Zum Schluss noch eine Handvoll **geschnittenen Blätter der Schafgarbe** dazu geben und mindestens **2 EL Erdnusspüree ( Erdnussaufstrich)** oder eine kleine rote Rübe gekocht und püriert.

Es sollte eine schöne weiche Creme werden.

Sollte es zu wenig sein kann man noch **Erdnusspüree** dazu geben.

Zum Anrichten noch mit **frischer Gundelrebe** bestreuen.

Guten Appetit