



Karotten-Ingwer-Aufstrich

Zutaten

- 300 g Karotten
- 20 g Ingwer
- 1 EL Butter
- 1 TL Curry
- 165 ml Kokosmilch
- 1 Apfel
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

1. Karotten putzen, waschen, schälen und raspeln. Ingwer schälen, fein reiben.
2. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen, Ingwer und Curry andünsten. Karotten zufügen und ca. 5 Min. dünsten.
3. Kokosmilch zufügen und ca. 3 Min. einkochen lassen. Die Masse etwas abkühlen lassen und mit dem Schneidestab pürieren.
4. Apfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, raspeln und zu der Karottenmasse geben. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und abschmecken. Dazu Baguette servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	81 kcal
Fett	4 g
Protein	1 Gramm

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen