

Kates veganer Karottenaufstrich (einfrierbar)

Zutaten

2 Zwiebeln, fein geschnitten
400 g Karotten, geraspelt
30 g Petersilie, fein gehackt
250 g vegane Butter (ihr könnt auch normale Butter nehmen)
1 TL Salz
1 TL Oregano, getrocknet
2 TL Thymian, getrocknet
2 Msp. weisser Pfeffer
160 g Tomatenmark

2-3 Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung

1. Zwiebeln mit 10 g Butter anbraten, bis sie glasig sind.
2. Die geraspelten Karotten dazugeben und kurz anbraten.
3. Alle anderen Zutaten dazugeben und ca. 10 Minuten andünsten, bis die Karotten weich sind.
4. Mit dem Stabmixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Den heißen Aufstrich in saubere Gläser einfüllen und sofort schließen. Abkühlen lassen und entweder in den Kühlschrank stellen oder einfrieren.

Tipp:

Es ist sinnvoll, diesen Aufstrich gleich mit der doppelten Menge zu machen, da er sich gut einfrieren lässt. Er hält dann mindestens 6 Monate.

Mit dem Aufstrich kann man auch Soßen verfeinern.

KÜCHENSCHMIDE

