



## Gemüse-Aufstrich

(ca. 20 Portionen à 20 g)

<b>350 g</b>	<b>gegartes Gemüse (z. B. Möhren, Paprika, Porree, Zucchini, Aubergine, Erbsen, Zwiebel etc.)*</b>
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Rapsöl
1 Spritzer	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer
	Kräuter nach Geschmack (z. B. Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian)

### So wird´s gemacht:

- Das gegarte Gemüse vom Vortag mit einem Stabmixer pürieren.
- Das pürierte Gemüse mit Tomatenmark, Rapsöl und Zitronensaft vermengen.
- Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

\* **Verwertungs-Tipp für Reste vom Vortag**