

Gemüse-Aufstrich mit Mandeln

Zutaten für ca. 10 Portionen:

2	rote Paprikaschoten
1	Karotten
1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
25 g	gemahlene Mandeln
	Frische Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen, die Gemüsewürfel darin kurz andünsten und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten weitergaren, eventuell sehr wenig Flüssigkeit dazugeben.
- Mit einem Pürierstab alles ganz fein pürieren und dann mit Mandeln, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

41 kcal, 1 g Eiweiß, 2 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen