

Karottenaufstrich

Der leckere Karottenaufstrich eignet sich für die vegetarische Küche. Das Rezept wird mit geriebenen Haselnüssen verfeinert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 EL	Butter
2 EL	Haselnüsse (gerieben)
3 Stk.	Karotten
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
3 Spritzer	Sojasauce
250 g	Tofu
3 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

1. Was wäre ein frisches Kornbrot ohne einen schmackhaften Aufstrich, wie den **Karottenaufstrich**? Die Karotten gründlich reinigen, um diese im Nachgang zu schälen und zu reiben.
2. Butter in eine Pfanne geben, dann die geriebenen Karotten und auch Haselnüsse hinzufügen, diese andünsten. Tofu fein zerdrücken und ebenso in die Pfanne geben und kräftig verrühren. Vor dem Servieren mit Sojasauce wie auch dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Alternativ lässt sich der Karottenaufstrich auch mit frischem Topfen variieren.