

# Tomaten-Karotten Aufstrich

Ein gesundes Rezept für einen leckeren Brotaufstrich: Der Tomaten-Karotten Aufstrich ist ganz leicht zuzubereiten.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 15 min



## Zutaten

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 210 g   | Tomatenmark             |
| 1 Stk.  | <a href="#">Karotte</a> |
| 1 Stk.  | <a href="#">Zwiebel</a> |
| 100 g   | Halbfettmargarine       |
| 100 g   | Crème fraîche           |
| 1 Prise | Kräutersalz             |
| 1 EL    | Kräuter (der Provence)  |

## Zubereitung

1. Für den Tomaten-Karotten Aufstrich sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben, damit sie sich gut zu einer cremigen Masse verrühren lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Karotte waschen, schälen und fein reiben.
2. Karotte mit Zwiebeln und Tomatenmark vermengen. Margarine und Crème fraîche miteinander verrühren und unter die Karotten-Zwiebel-Masse mischen. Mit Salz und Kräutern der Provence würzen.

## Tipp

Der Tomaten-Karotten Aufstrich wird durch eine klein geschnittene Chilischote schärfer.