

MÖHRENAUFSTRICH mit Kürbiskernen (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
250 g geputzte Möhren
2 TL fein gehackte Zwiebeln
2 EL Albaöl/Albaöl Olive
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Curry
20 g Kürbiskerne

Zubereitung
Geputzte Möhren in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in Albaöl andünsten, die Möhren hinzugeben, mit 50 ml Gemüsebrühe auffüllen und etwa 8 bis 10 Minuten bissfest garen.
Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und hacken.
Die Möhren pürieren. Mit dem Zitronensaft und den Gewürzen pikant oder auch scharf abschmecken. Kürbiskerne unterrühren und auf Brotscheiben, Baguette oder Knäckebrot streichen.

Tipp
Ganze, geröstete Kürbiskerne als Dekoration verwenden.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
100 kcal | 9 g Fett | 3 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate | 0,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®