

Broccoli-Aufstrich

für 4 Personen

Zutaten

- 150 g Broccoli
- 75 g Karotte
- 20 g Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- wenig Wasser und Gemüsebrühe (Pulver)
- 100 g fettreduzierter Frischkäse
- 20 g Mandelblättchen
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch würfeln und im Öl andünsten
2. das Gemüse putzen, ebenfalls würfeln und mit dünsten
3. Wasser und Gemüsebrühe zugeben und alles weich garen
4. mit Pfeffer und Salz würzen
5. die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten und mit der Petersilie zum Gemüse geben
6. den Frischkäse untermischen und alles pürieren

Nährwert

bei 10 Portionen je Portion

Brennwert	ca. 32 kcal
Fett	ca. 3 g

Hält sich gekühlt 2-3 Tage.

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:broau>

Last update: **2016-05-06 08:38**

