Tomaten-Möhren-Aufstrich

Zutaten

- 100 g Tomatenmark
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 70 g Margarine
- Salz, Kräuter, evtl. „Delikata“-Gewürz (Reformhaus)

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln und in der Pfanne hellbraun rösten
2. Möhre fein raspeln
3. alle Zutaten mit dem Pürierstab vermengen
4. abschmecken 🙂

Nährwert

bei 6 Portionen je Portion:

Brennwert	ca. 120 kcal
Fett	ca. 11 g

From:
http://wernerflamme.name/ - **Werners Wiki**

Permanent link:
http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:tomoau

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