

# Würziger Gemüseaufstrich



Dieser würzige Gemüseaufstrich toppt jede Streichwurst geschmacklich, liefert ausschließlich gute Fette – und wir wissen ganz genau, was drin ist.

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 150 g Möhre
- 50 g Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Lauch
- ¼ TL Salz
- 100 ml Olivenöl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Wasser
- 1 EL Essig
- 1 TL Oregano

## Auf einen Blick

- Brotaufstrich**
- Zeit: 20 Minuten**  
**Mit Kind: 25 Minuten**  
**Backzeit: 30 Minuten**
- Allergene: Sellerie**

## So geht's

1. Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch waschen, putzen, schälen und in haselnussgroße Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Lauch waschen, putzen, ebenfalls klein schneiden und in eine separate Schüssel geben.
2. Backofen auf 160° C Umluft vorheizen.
3. Gemüse in der Auflaufform mit Salz und 3 EL von dem Olivenöl vermischen und für 15 Minuten backen.
4. Dann den Lauch und die Sonnenblumenkerne darüber verteilen und weitere 15 Minuten backen.
5. Gemüse mit den restlichen Zutaten in einem Pürrierbecher fein pürieren, abschmecken, evtl. nachwürzen und in ein heiß ausgespültes Schraubglas füllen.

Der Aufstrich hält sich 5 Tage im Kühlschrank. Oder macht die doppelte Menge und friert die Hälfte portionsweise ein, so habt ihr ihn in Zukunft schnell zur Hand.