



Möhrenaufstrich

6 Portionen

200 g Möhren

250 g Kartoffeln (mehlig)

1 Zwiebel

1 EL Zitronensaft

1 EL Meerrettich

1 TL Olivenöl

1/2 Bund Petersilie

Salz

Die Möhren und die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Mit 3 EL Wasser, Salz

und den abgeschnittenen Petersilienstängeln aufkochen und zugedeckt bei kleiner

Hitze etwa 15 Min. garen.

Lauwarm mit der abgezogenen Zwiebel und der Petersilie pürieren. Den Zitronensaft,

den Meerrettich und das Öl untermischen.

Im Kühlschrank 3 Tage haltbar.

Pro Portion: 59 kcal / 246 kJ