

## **Karotten-Aufstrich mit Sonne**

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

7 Karotten  
wilde Rauke

### **Was brauchst Du sonst:**

2 Zwiebeln  
1 Stückchen Butter  
1-2 Teelöffel Curry  
1-2 Teelöffel Honig  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Karotten waschen, dünn schälen, in dünne Scheiben schneiden
2. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden
3. Butter im Topf zerlassen und da Gemüse darin dünsten, eine gute halbe Stunde, eventuell einen kleinen Schluck Wasser dazu geben
4. Rauke abspülen und hauchfeine Streifen schneiden, auf Seite legen
5. Wenn das Gemüse sehr weich ist, Honig, Curry, Salz und Pfeffer dazu geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Schon mal probieren
6. Abschließend nachwürzen und die Raukestreifen unterrühren. In ein sauberes Glas umfüllen

### **Passt gut dazu:**

alle Arten leckerer Kräcker oder Grissini und frische Pfälzer Trauben

**Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin**