

## Gärtner Dreierlei - Brotzeit

### KAROTTEN (GELBA RUM)-BROTAUFSTRICH – 6 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 Karotten (ca. 250 g)
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiel(e) Thymian
- 1 TL Salz 70 g Tomatenmark
- 100 g Butter

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Karotten dazugeben und ein paar Minuten anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Thymian waschen und Blättchen von den Stielen streifen. Das Gemüse mit Salz, Thymian, Tomatenmark und Butter in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Paste mixen

### ROTE-BETE-AUFSTRICH – CA. 500G AUFSTRICH – 50 MINUTEN +40 MINUTEN KOCHZEIT

- 250 g rote Bete
- 1 große Zwiebel
- 100 g Sonnenblumenkerne, alternativ Walnüsse
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Agavendicksaft
- 1/2 Zitrone

Sonnenblumenkerne in ca. 0,2L Wasser einweichen. Die Rote Bete gründlich waschen und grob würfeln. Danach in etwas Salzwasser ca. 40 Minuten weichkochen.

Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden, anschließend in Olivenöl glasig anbraten.

Sonnenblumenkerne abgießen und in ein Gefäß zum Pürieren geben, Rote Beete abgießen und ebenfalls dazu geben. Saft einer halben Zitrone, 1EL Agavendicksaft und die Zwiebeln dazugeben. Die Zutaten zu einem cremigen Aufstrich pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich in ein ausgekochtes Glas füllen darin hält er im Kühlschrank etwa eine Woche. Alternativ kann man das Glas auch eingefrieren.

### KAROTTEN-LAUCH-AUFSTRICH – 4 PORTIONEN

- 250g Frischkäse
- 3 EL Quark (Topfen)
- 3 Stk Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Stück Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Kümmel

Die Karotten werden gewaschen, geputzt und geschält, danach werden sie mithilfe einer Reibe fein raspelt.

Der Lauch wird gewaschen, geputzt und ebenfalls fein raspelt. Nun wird der Frischkäse mit dem Quark (Topfen) zu einer glatten Masse gerührt, am besten gelingt das mit einem Schneebesen.

Zum Schluss werden alle Zutaten gut miteinander vermengt und der Aufstrich kommt bis zum Verzehr in den Kühlschrank, dadurch bekommt er einen intensiveren Geschmack.