

## Würziger Zwiebel- Karotten-Aufstrich



Sei amol g<sup>+</sup>miasig!

ZUBEREITUNG

20 min



## Zutaten

### FÜR 4 PERSONEN

- 2 mittelgroße Karotten
- 1 EL Rapsöl
- 1 große Zwiebel
- 3 EL 1-Minuten-Polenta
- ¼ l Wasser
- 1 TL Hefeflocken
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Karotten waschen, in Scheiben schneiden und in einem geschlossenen Topf mit wenig Wasser dämpfen. (Alternativ kann man die klein geschnittenen Karotten auch in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben, wenig Wasser dazu geben, zudecken und bei 600 Watt ca. 7 Minuten garen.)
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein schneiden und im Rapsöl mind. 5 Minuten gut anbraten.
- 3 Zwiebeln mit Wasser ablöschen, Polenta und etwas Salz zugeben, einmal kurz aufkochen lassen, Herd ausschalten und bei geschlossenem Deckel ausdämpfen lassen.
- 4 Gedämpfte Karotten mit einem Mixstab pürieren und unter die Zwiebel-Polentamasse rühren. Mit Salz, Hefeflocken und Pfeffer würzen.

## Tipp

Dieser Aufstrich ist überraschend herzhaft: Mit einem guten Stück Bauernbrot passt er super als Abendjause.