



REZEPT

TOMATENAUFSTRICH

1. Die Karotten und die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Öl anbraten bis sie eine weiche Konsistenz haben.
2. Das Gemüse in einer Schüssel mit der Butter (in Stückchen), Tomatenmark, Thymian und Oregano zu einer glatten Masse verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm oder kalt servieren.

ZUTATEN FÜR 1 SCHALE:

- 60 g Olivenöl
- 250 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 120 g Tomatenmark
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- Salz und Pfeffer

nutrisy Ernährungsberatung
Tel: 030 629 303 96
E-Mail: info@nutrisy.de
Webseite: www.nutrisy.de