

Kürbis-Linsen-Aufstrich

(ca. 10 Portionen)

Menge	Zutat
150 g	Kürbis, z. B. Hokkaido
50 g	Gelbe oder rote Linsen
	Gemüsebrühe
1 TL	Currypulver
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
Ggf. 1-2 EL	Orangensaft

So wird's gemacht:

- Kürbis waschen und in Würfel schneiden.
- Zusammen mit den Linsen in einem Topf mit Gemüsebrühe garziehen lassen; Wasser anschließend abgießen.
- Gemüse zusammen pürieren und anschließend mit den Gewürzen bzw. Orangensaft abschmecken.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30, -33, -32

verbraucherzentrale

Niedersachsen