

Zwiebel-Apfel-Aufstrich

(ca. 10 Portionen)

Menge	Zutat
100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
50 g	Apfel, säuerlich
1 EL	Sonnenblumenkerne
30 g	Margarine oder Rapsöl
1 EL	Gehackte Kräuter, z. B. frische Petersilie
1 TL	Zitronensaft
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Sonnenblumenkerne hacken.
- Apfel waschen, Kerngehäuse herausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
- Fett in einer Pfanne erhitzen, Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch und Sonnenblumenkerne dazugeben und weich dünsten, bis eine einheitliche Masse entsteht.
- Kräuter waschen, klein hacken und unter die abgekühlte Masse rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Aufstrich hält sich gut verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank.

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