

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

[www.Heimat-schmeckt.de](http://www.Heimat-schmeckt.de) / [Rezepte](#) / [Verschiedenes](#)

# Vegetarischer Gemüseaufstrich

**Eine Empfehlung der Guttschänke Schaaf in Winningen.**

## Zutaten

8 Scheiben leckeres Brot 100 gr. Gemüse 50 gr. weiche Butter 50 gr. Crème fraîche 100 gr. gekochter Dinkel Salz, Pfeffer, Muskat und geröstete Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und mit dem Dinkel in etwas Gemüsebrühe weichkochen. Dann mit dem Mixstab pürieren. Die weiche Butter und Crème fraîche mit der Hand unterheben. Mit den Gewürzen abschmecken, auf die Brotscheiben streichen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

---