

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

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

# Vegetarischer Gemüseaufstrich

**Eine Empfehlung der Gutsschänke Schaaf in Winnigen.**

## 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.

---

Den obigen Artikel versenden  
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

- Nur den Link
- Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.