

Herzhafte Brotaufstriche: Lauchcremebutter & nussige Karottenbutter



Zutaten:

Lauchbutter:

- 125 g Butter, erwärmt
- 300 g Lauch
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Apfelessig (oder Saft- und Abrieb einer ½ Biozitrone)

Karottenbutter:

(Für 500 g)

- 1 Zwiebel
- 150 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g Tomatenmark
- 250 g Karotten, fein geraspelt
- Salz, Pfeffer, Chili oder Cayennepfeffer
- 2 EL Sonnenblumenkerne, gehackt

Zubereitung

Für die Lauchbutter den Lauch gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Die Lauchringe in gesalzenem Wasser (½ Liter) 5 Minuten weich kochen. Dann abseihen und gut ausdrücken (Tipp: Den Lauchsaft für Salatdressings oder Suppen nutzen).

Nun den ausgedrückten Lauch mit der erwärmten, flüssigen Butter fein pürieren. Wer das Püree feiner möchte, streicht die Masse durch ein feinmaschiges Sieb. Die Lauchbutter in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Karottenbutter die Karotten schälen und grob raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in



feine Würfel schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf mit 50 g Butter 3 Minuten glasig braten. Danach die Karottenraspel hinzugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weich dünsten. Den Deckel abnehmen und rühren. Noch solange rührend dünsten bis die Karotten weich sind. Den Topf beiseite stellen und Tomatenmark, Salz, Pfeffer und gehackte Sonnenblumenkerne hinzufügen. Nun den Chili oder Cayennepfeffer dazugeben. Alles mit einem Pürierstab mixen. Die Karottenbutter in ein Glas oder eine Schale füllen und langsam erkalten lassen. Tipp: Wer möchte, kann getrockneten Thymian zugeben.

Tipp: Beide Aufstriche schmecken sehr gut zu Schinken, Gemüse oder pur auf Brot. Die Lauchbutter eignet sich sehr gut zum Verfeinern von Suppen, hellen Pürees und Salatdressings.