

# ERDNUSSAUFSTRICH

## ZUTATEN

1	Möhre
1	Rote Paprika
1 EL	Bratfett
100 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Grünkernschrot
Je ½ TL	Kurkuma und Curry
1-2 Pr	Chilli
4-5 EL	Erdnussmus

## ANWEISUNGEN

1. Die Möhre putzen, bürsten, schälen und auf der feinen Seite einer Vierkantreibe raspeln.
2. Die Paprika putzen, waschen, halbieren, vom Stielansatz und den Rippen befreien, in feine Streifen, und diese Streifen wiederum in Würfel schneiden.
3. Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen und alle Gemüsestücke bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren dünsten und abkühlen lassen.
4. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen, den Grünkernschrot zufügen und kurz erhitzen.
5. Die Kräuter und das Erdnussmus in den Getreidebrei einrühren, das ganze Gemüse zufügen und gut durchrühren. Nach Geschmack mit Salz würzen.

