

# BIOerleben

## Einfach KOCHEN!

### TOMATEN-MÖHREN-AUFSTRICH

mit freundlicher  
Unterstützung der  
Landeshauptstadt  
München  
Referat für Klima-  
und Umweltschutz

  
Kultur & Spielraum e.V. München

  
Ökoprojekt

frank.kombiner | stock.adobe.com



# REZERT



400 g Tomatenmark (aus dem Glas),  
4 mittelgroße Möhren, klein geschnitten,  
2 Zwiebeln, in kleine Stücke geschnitten,  
mit 250 g veganer Butter (Hartblock, ohne Palm- und Kapsöl) mischen und  
mit Kräutern (z. B. Schnittlauch, Petersilie) und Salz abschmecken.  
Alles gut verrühren, fertig! Rohkost oder Brot dazu anbieten.

für 8 Portionen (jeweils 50 g)

### TOMATEN-MÖHREN-AUFSTRICH

An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.