

Rezept

Pfiffiger Paprika-Möhren-Aufstrich

Was du brauchst

- 250 g Paprikaschoten
- 100 g Möhren
- 50 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Kräutersalz
- 1–2 EL Haselnüsse (fein gerieben)
- 1 EL Dill (fein gehackt)
- 2 EL Petersilie (fein gehackt)
- ½ TL Thymian

Wie du es machst

Schneide die Paprikaschoten, die Möhren, Zwiebeln und die Knoblauchzehe in feine Würfel. Dann dünstest du sie 10 Minuten zugedeckt in ein wenig Butter weich. Nachdem das Ganze abgekühlt ist, kommen Haselnüsse, Kräutersalz, Thymian, Dill und Petersilie hinzu. Zum Schluss pürierst du die Masse und schmeckst sie ab! Passt gut auf salzarmem Vollkornbrot und hält sich im Kühlschrank etwa drei Tage!

Warum dein Herz profitiert

Paprika ist eine der vitaminreichsten Gemüsesorten. Die enthaltenen natürlichen Farbstoffe verbessern die Durchblutung, schützen vor Thrombosen und dichten – wie auch Nüsse – deine Gefäßwände ab. Der Knoblauch wiederum ist ein natürlicher Blutverdünner und senkt die Blutfettwerte. Außerdem reinigt das grüne Chlorophyll der blutdrucksenkenden Petersilie dein Blut.

