

ARTISCHOCKEN- CREME



REZEPT FÜR CA. 4 SCHEIBEN BROT

Zutaten:

- 10 g Olivenöl
- 2 g Knoblauch
- 50 g Karotten
- 30 g Stangensellerie
- 150 g Artischocken-Herzen aus dem Glas (abgetropft)

4 Scheiben **Mevalia Pan Carrè** oder **Mevalia Pan Rustico** (ca. 20 g pro Scheibe)

Zubereitung:

Knoblauch pressen, Sellerie und Karotten kleinschneiden, Artischocken grob zerkleinern. Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen, Sellerie und Karotten dazu, kurz anbraten, mit wenig Wasser aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Nach Belieben würzen. Die Artischockenstückchen dazugeben und köcheln, bis alles weich ist,

anschließend die Masse im Mixer fein cremig pürieren. Creme etwas auskühlen lassen und die Brotscheiben damit bestreichen.

TIPP

- Je länger bzw. schneller man die Zutaten püriert, desto cremiger wird die Masse. Dazu eignen sich entweder Pürierstab oder Mixer. Die Brotscheiben kurz vor dem Bestreichen toasten. Die Artischockencreme hält sich einige Tage im Kühlschrank. Sie eignet sich auch zum Einfrieren, so hält sie einen Monat.

Nährwertangaben: Pro Scheibe Brot (PanCarrè) mit Aufstrich

Energie	109 kcal
Fett	5,9 g
Kohlenhydrate	11,7 g
Protein	1,1 g
Phenylalanin	41,3 mg
Tyrosin	25,6 mg
Leucin	77,0 mg

Nährwertangaben: Gesamtes Rezept Aufstrich, ohne Brot

Energie	215 kcal
Fett	18,6 g
Kohlenhydrate	8,6 g
Protein	4,0 g
Phenylalanin	150,5 mg
Tyrosin	91,4 mg
Leucin	280,1 mg

Nährwertangaben: Pro Scheibe Brot (Pan Rustico) mit Aufstrich

Energie	112 kcal
Fett	6,0 g
Kohlenhydrate	12,1 g
Protein	1,1 g
Phenylalanin	41,8 mg
Tyrosin	26,1 mg
Leucin	70,0 mg