

Rezept

# Möhren-Ananas-Frischkäse mit Curry

Ein Rezept von Möhren-Ananas-Frischkäse mit Curry, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 1 cm)
<b>1 TL</b> Sonnenblumen- oder Rapsöl	<b>1 TL</b> scharfes Currypulver
<b>50 g</b> Ananasstücke samt Einlegesaft (aus der Dose)	<b>1/4 TL</b> gekörnte Gemüsebrühe
<b>1</b> dicke Möhre	<b>200 g</b> Doppelrahmfrischkäse
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel goldgelb andünsten. Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Currypulver darüberstäuben und unter Rühren kurz anrösten. Ananasstücke und 3-4 EL Ananassaft hinzufügen, die gekörnte Brühe unterrühren und alles unter Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann abkühlen lassen.
2. Die Möhre schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Die Zwiebel-Ananas-Mischung im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Püree und Möhre unter den Frischkäse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Der Dip schmeckt zu Rohkost oder als Brotaufstrich, vor allem auf Fladen- oder indischem Naan-Brot.