Rezept

Vegane Thai-Curry-Möhrencreme

Ein Rezept von Vegane Thai-Curry-Möhrencreme, am 29.04.2024

Zutaten

350 g	Möhren
400 g	Kokosmilch (Dose)
3 EL	Instant-Polenta
3 Stängel	Koriandergrün (nach Belieben)
2	Frühlingszwiebeln
1 TL	vegane rote oder gelbe Thai-Currypaste
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 350 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und auf einer Gemüsereibe mittelfein raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Kokosmilchdose öffnen. Von der festen Creme, die sich oben abgesetzt hat, 1 EL abnehmen und mit der Currypaste (Menge nach Geschmack) in einer Pfanne erhitzen, dabei rühren. Sobald sich oben eine Ölschicht absetzt, die Möhrenraspel, die Frühlingszwiebeln und die übrige Kokosmilch dazugeben. Alles mischen, aufkochen und ca. 7 Min. offen köcheln lassen.

3. Die Polenta einrühren, ca. 2 Min. unter Rühren erhitzen und in 5 Min. ausquellen lassen. Den Aufstrich mit Salz und eventuell 1 zusätzlichem EL Currypaste abschmecken. Das Koriandergrün, falls verwendet, waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Die Thai-Curry-Möhrencreme vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.