

Rezept

Fusilli mit Möhren-Kurkuma-Rahm

Ein Rezept von Fusilli mit Möhren-Kurkuma-Rahm, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	1 Zwiebel
2 EL Butter	150 ml Gemüsebrühe
Salz	1 TL gemahlene Kurkuma
Chilipulver (nach Belieben)	150 g Linsenfusilli (ersatzweise 200 g herkömmliche Fusilli)
$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g Sahne
2 EL Cashewkerne	1 TL Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 35 g F, 25 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel mit den Möhrenwürfeln andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Kurkuma und wenig Chilipulver würzen. Die Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten.
2. Inzwischen die Linsenfusilli in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
3. Die Zitronenhälfte auspressen. Die gegarten Möhren fein pürieren. Die Sahne unterrühren und den Möhrenrahm mit 2 TL Zitronensaft, Salz und Chilipulver abschmecken.
4. Die Cashewkerne nach Belieben hacken. Die restliche Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Cashews darin bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Mit Currypulver und Salz würzen.
5. Die Nudeln abgießen, mit dem Möhren-Kurkuma-Rahm mischen und auf zwei Teller verteilen. Die Fusilli mit den Cashewkernen garnieren und sofort servieren.