

Rezept

Mango-Curry-Creme

Ein Rezept von Mango-Curry-Creme, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Sonnenblumenkerne	1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum	2 Tomaten
6 EL Sonnenblumenöl	2-3 EL Mangosaft
1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale	1-2 TL Currypulver
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Tomaten waschen und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Basilikum, Tomaten, Öl und Mangosaft in einen hohen Rühr- becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Creme mit Orangenschale, Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Schmeckt lecker auf Fladen- und Knäckebrot oder auch als superschnelle Pastasauce!