

Rezept

Möhren-Ananas-Frischkäse mit Curry

Ein Rezept von Möhren-Ananas-Frischkäse mit Curry, am 21.05.2026

Zutaten

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