

Rezept

Möhren-Curry-Ebly

Ein Rezept von Möhren-Curry-Ebly, am 09.06.2026

Zutaten

Salz	2	Kochbeutel Ebly-Weizen (50 g, gut sortierter Supermarkt)
250 g Möhren	1	Schalotte
2 EL Butter	2 TL	Currypulver
100 ml Gemüsebrühe	1 TL	Ahornsirup
Pfeffer	2	Zweige Zitronenmelisse

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Ebly darin nach Packungsangabe etwa 10 Min. kochen. Inzwischen Möhren und Schalotte schälen und klein schneiden. Beides in 1 EL Butter anschwitzen. Currypulver kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen, mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 8 Min. bissfest dünsten.
2. Den Ebly abtropfen lassen und aus dem Kochbeutel nehmen. Die Melisse waschen und fein hacken. 1 EL Butter klein würfeln, mit Möhren und Melisse unter den Ebly rühren und abschmecken.