

Rezept

Möhren-Ingwer-Sauce

Ein Rezept von Möhren-Ingwer-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	1 Zwiebel
50 g Ingwer	4 EL Öl
2-3 TL Honig	1/2 l Brühe (Instant)
1 TL gemahlene Kurkuma	1 Zucchini (ca. 200 g)
Salz	Pfeffer
Currypulver	100 g Frischkäse
Weinessig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten mit 2 TL Honig darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten. Wenn Möhren, Zwiebel und Ingwer leicht gebräunt sind, die Brühe angießen und Kurkuma dazugeben. Ca. 12 Min. kochen lassen, bis die Möhren weich sind. Falls die Flüssigkeit nicht reicht, noch bis zu 200 ml Wasser angießen.
2. Inzwischen den Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder auf dem Gemüsehobel hobeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und beiseite stellen.
3. Die Möhren pürieren und den Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Honig und Essig abschmecken. Vor dem Servieren die Zucchinischeiben unterrühren oder dekorativ auf den Nudeln anrichten. Farfalle oder andere kurze Nudeln passen gut dazu.