

Rezept

Möhren-Joghurt-Creme

Ein Rezept von Möhren-Joghurt-Creme, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1/2 TL gemahlener Koriander	1 gute Msp. fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
250 g fester Schafmilchjoghurt	1 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und mittelfein raspeln. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Möhren darin bei mittlerer Hitze 6-7 Min. unter ständigem Wenden dünsten. Dabei zwischendurch 2-3 EL Wasser darüberträufeln.

2. Die Möhren in einer Schüssel erkalten lassen. 1 TL Salz, 1 gute Prise Pfeffer, Koriander und Zitronenschale unterrühren, den Joghurt untermischen. Die Creme abschmecken und in ein Deckelglas füllen, kalt stellen. Zur Brotzeit mit Petersilie bestreuen. Dazu passt knuspriges Baguette oder Nussbrot.