

Rezept

Möhrencreme

Ein Rezept von Möhrencreme, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Möhren	normales Salz
50 g grüne Oliven	2 Frühlingszwiebeln
1 TL Harissa	1 EL Zitronensaft
20 g Sesamsamen	2 TL grobes Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als Imbiss: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und grob würfeln. In Salzwasser (etwa 1 cm hoch) zum Kochen bringen. Den Deckel drauf, die Möhren bei geringer Hitze in 10-12 Minuten weich garen. Olivenfleisch von den Steinen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit den Oliven fein hacken. Möhren abtropfen und leicht abkühlen lassen. Fein pürieren, mit Olivenmischung, Harissa und Zitronensaft mischen, mit normalem Salz würzen.
2. Sesam in einer Pfanne unter Rühren rösten, bis er anfängt zu springen. Aus der Pfanne nehmen, grobes Salz hineingeben, 1-2 Minuten rösten. Mit dem Sesam im Blitzhacker grob durchmischen. Möhrencreme (auf Brot gestrichen) mit Sesamsalz bestreuen.