

Rezept

# Möhrenpüree mit Ingwer

Ein Rezept von Möhrenpüree mit Ingwer, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Möhren	<b>10 g</b> Ingwerwurzel
<b>120 g</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
gemahlener Koriander	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 130 kcal

## Zubereitung

1. Möhren schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen, klein würfeln. Beides in 200 ml Wasser aufkochen und 15 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist.

---

2. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb braten.

---

3. Möhren mit dem Pürierstab grob pürieren. Zwiebeln untermischen, das Püree mit Salz, Pfeffer und Koriander pikant würzen.