

Rezept

Möhrensauce

Ein Rezept von Möhrensauce, am 28.06.2026

Zutaten

1 Möhre	1 EL Rapsöl
125 ml Möhrensaft	125 ml verträgliche Instant-Gemüsebrühe
1-2 EL Mandeldrink	1/2 Bund Petersilie
1 TL Currypulver	Pfeffer
Jodsalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre putzen, schälen und würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Möhrenwürfel darin andünsten. Mit dem Möhrensaft und der Brühe ablöschen und ca. 8 Min. garen. Den Mandeldrink zugeben.

2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, sehr fein hacken und zur Sauce geben. Diese sollte jetzt nicht mehr kochen. Die Sauce nach Belieben pürieren und mit Curry, Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Sie passt zu Fleisch und Nudeln.