Rezept

Möhrenbrei und Möhrensauce

Ein Rezept von Möhrenbrei und Möhrensauce, am 14.06.2025

Zutaten

250 g	Möhren
1	gegarte Pellkartoffel (ca. 40 g)
1 EL	Rapsöl
1 TL	Kreuzkümmel
	Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie oder Koriandergrün
10 g	Haferflocken
4-5 EL	Orangensaft
50 g	Gorgonzola
	Salz
100 g	Spaghetti

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, schälen und grob zerschneiden. ¼ l Wasser in einem Topf erhitzen, Möhren darin zugedeckt in ca. 15 Min. weich garen. Möhren pürieren.

2. Für den Brei ein Drittel der Möhren in einen kleinen Topf geben, Haferflocken einstreuen, eventuell Wasser dazugeben, kurz aufkochen. Kartoffel pellen. Brei mit der Kartoffel, 2-3 EL Orangensaft und Öl fein pürieren.

3. Für die Mutter Gorgonzola klein schneiden. Restliche Möhren mit übrigem Orangensaft mischen, Kreuzkümmel und Gorgonzola einrühren, schmelzen lassen. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Möhren-Gorgonzola-Sauce auf die Spaghetti geben, mit Petersilie oder Koriander bestreuen.