

#### Rezept

# Möhrenpüree mit Ingwer

Ein Rezept von Möhrenpüree mit Ingwer, am 04.06.2025

#### Zutaten

**600 g** Möhren **10 g** Ingwerwurzel

120 gFrühlingszwiebeln1 ELRapsölSalzPfeffer

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.