

Rezept

## Pikanter Orangendip

Ein Rezept von Pikanter Orangendip, am 17.04.2024

### Zutaten

<b>250 g</b> Möhren	<b>1 EL</b> Honig
<b>2</b> kleine Orangen (davon 1 unbehandelt)	<b>250 g</b> Quark (20 % Fett)
<b>1</b> kleine Chilischote	Salz
weißer Pfeffer	<b>2 EL</b> gehobelte Mandeln

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

### Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen, schälen und würfeln. Den Honig in einem kleinen Topf leicht erwärmen, die Möhren darin wenden. 1 EL Wasser angießen, die Möhren fest (!) zugedeckt in 10-15 Min. weich dünsten.
2. Inzwischen die unbehandelte Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale in feinen Spänen abziehen, den Rest fein abreiben. Beide Orangen filetieren, abtropfenden Saft dabei auffangen. Die Hälfte der Filets klein würfeln.
3. Die Möhren pürieren, etwas abkühlen lassen. Mit dem Quark verrühren. 2 EL Orangensaft, abgeriebene Orangenschale und die gewürfelten -filets unterrühren. Chili waschen, putzen und entkernen, fein hacken und unter die Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen und zugedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen.
4. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, mit den Orangenspänen und den Orangenfilets zum Anrichten verwenden. Passt zu rohem Gemüse, Fleisch und Fisch.