

Rezept

Scharfes orientalisches Möhrenpüree

Ein Rezept von Scharfes orientalisches Möhrenpüree, am 11.06.2026

Zutaten

700 g Möhren	6 EL Olivenöl
je 2 TL Kreuzkümmel- und Korianderkörner	je 1 TL Zimt- und Kurkumapulver
1 EL Harissa (scharfe Chilipaste)	4 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
grob gemahlene getrocknete Chilischote oder gehackte Petersilie und Zitronenscheiben zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, schälen und grob raspeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Möhrenraspel darin leicht andünsten. Ca. 300 ml Wasser dazugießen, salzen. Offen ca. 30 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren.
2. Die Möhrenraspel im Topf zerstampfen. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser zerreiben, mit Zimt und Kurkuma über die Möhren streuen. Harissa, Zitronensaft und das restliche Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen.
3. Das Möhrenpüree mit Chili oder gehackter Petersilie und halbierten Zitronenscheiben garnieren.