

Rezept

Sesam-Streich

Ein Rezept von Sesam-Streich, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Möhre (100 g)
2 EL Rapsöl	Salz
1 TL Currypulver	50 g Cashewkerne
50 g Tahin (Sesampaste)	1-2 EL Orangensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 140 kcal, 11 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Möhre waschen und grob raspeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Mit Salz würzen und zugedeckt in ca. 8 Min. weich dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben.
2. Currypulver, Cashewkerne, Tahin und Orangensaft dazugeben und mit dem Pürierstab alles sehr fein pürieren. In ein sauberes Schraubglas füllen. Bleibt im Kühlschrank etwa 1 Woche frisch.