

Rezept

Vegane Thai-Curry-Möhrencreme

Ein Rezept von Vegane Thai-Curry-Möhrencreme, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 350 g Möhren | 2 Frühlingszwiebeln |
| 400 g Kokosmilch (Dose) | 1 TL vegane rote oder gelbe Thai-Currypaste |
| 3 EL Instant-Polenta | Salz |
| 3 Stängel Koriandergrün (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 350 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und auf einer Gemüsereibe mittelfein raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Kokosmilchdose öffnen. Von der festen Creme, die sich oben abgesetzt hat, 1 EL abnehmen und mit der Currypaste (Menge nach Geschmack) in einer Pfanne erhitzen, dabei rühren. Sobald sich oben eine Ölschicht absetzt, die Möhrenraspel, die Frühlingszwiebeln und die übrige Kokosmilch dazugeben. Alles mischen, aufkochen und ca. 7 Min. offen köcheln lassen.

3. Die Polenta einrühren, ca. 2 Min. unter Rühren erhitzen und in 5 Min. ausquellen lassen. Den Aufstrich mit Salz und eventuell 1 zusätzlichem EL Currypaste abschmecken. Das Koriandergrün, falls verwendet, waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Die Thai-Curry-Möhrencreme vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.