



Rezept der Woche

Möhrenpüree

Dip oder Aufstrich

(4 Personen)

Sie brauchen

- o 500g Möhren
- o 2 Knoblauchzehen
- o 2 EL Zitronensaft
- o 1 TL gemahlene Kreuzkümmel
- o 1 TL Harissa
- o 2 EL Olivenöl
- o Salz
- o Wasser

So geht's

Die Möhren putzen und in grobe Stücke schneiden.

Die Möhrenstücke in wenig Salzwasser gut weich kochen (ca. 20min).

Die Möhren abgießen, abkühlen lassen und fein pürieren.

Geschälten Knoblauch dazupressen.

Das Püree mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl und Harissa mischen.

Eventuell mit etwas Wasser auffüllen und mit Salz abschmecken.

Guten Appetit

