

REZEPT FÜR ORIENTALISCHE MÖHRENSAUCE



ORIENTALISCHE MÖHRENSAUCE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 2 Gläser à ca. 250 ml | 15 Min.

Zutaten

- 500 g Möhren
- 4 Lauchzwiebeln (ca. 100 g)
- 1 Stange Zitronengras
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
- ca. 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



219

ZUBEREITUNG

28 Kcal	0 Gramm	6 Gramm	0 Gramm
Pro EL (20 ml) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Möhren schälen und fein reiben. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Zitronengras putzen, weiches Inneres herauslösen und hacken.
2. Möhren, Zitronengras und 1-2-3 Fruchtaufstrich 45 Sekunden pürieren. Lauchzwiebeln zufügen und kurz mitpürieren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In 2 saubere, heiß ausgespülte Gläser geben und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Die Sauce schmeckt zu gegrilltem Halloumi, Fisch, Gemüsespießen und Hähnchen.