Karotten-Cashew-Aufstrich

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	400 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Orangen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Honig	2 TL
Gemüsebrühe	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Cashewkerne	50 g
Currypulver	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, Pürierstab

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Orange halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Karotten ca. 3 Min. anbraten. Honig zufügen und ca. 1 Min. weiterdünsten. Orangensaft und Brühe zu den Karotten gießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 20 Min. weich garen, bei Bedarf etwas mehr Brühe angießen. Karotten abkühlen lassen.

3. Cashewkerne zugeben und fein pürieren. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten-Cashew-Aufstrich in eine Schale geben, mit übrigem Öl beträufeln.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	205 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g