

# Karottenaufstrich mit Ingwer

Zutaten für 1 Glas = 500 ml

Für den Karottenaufstrich

- 250 g Seidentofu - in grobe Stücke schneiden
- 150 g Karotten - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 1 daumengrosses Stück Ingwer - waschen und reiben
- 100 g Ananas, frisch - geschält, ohne Strunk und in Stücke geschnitten
- 1 Schalotte ca. 17 g - schälen und würfeln

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 Orange - davon ca. 100 ml Saft
- 3 EL vegane Cashewcreme (selbst gemacht)
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Yacon (bei Bedarf)
- ½ Bund Schnittlauch - in feine Röllchen schneiden
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Für den Karotten-Aufstrich das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte, Ingwer, Ananasstücke und Karotten darin andünsten. Mit Curry und Kurkuma bestäuben, mit dem Orangensaft ablöschen und ca. 3 Min. leicht köcheln lassen. Anschliessend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Seidentofu und die Cashewcreme in einen Mixer geben, den Pfanneninhalt dazugeben und das Ganze im Mixer fein pürieren. Anschliessend in ein gut verschliessbares Glas füllen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Ein Brot deiner Wahl mit dem Aufstich bestreichen und mit Schnittlauch bestreut geniessen.

Der Karotten-Aufstrich hält sich gut gekühlt etwa 1 Woche.

### **Nährwerte pro Glas**

Kalorien: 509 kcal, Kohlenhydrate: 18 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 36 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-karotten-ingwer-aufstrich.html>