

Möhren-Mohn-Aufstrich mit Kokosduft

Zutaten:

Für den Aufstrich

400 g	Möhren
1 St.	Rote Zwiebel (ca. 50 g)
2 EL	Kokosöl
1,5 geh. TL	Currypulver (mild oder scharf)
50 g	Mohn (gemahlen)
2 TL	Limettensaft
	Meersalz

Zubereitung:

Die gewaschenen Möhren hauchdünn schälen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Möhren zugeben und alles zusammen unter gelegentlichem Wenden leicht bräunen.

3 EL Wasser zugeben, salzen und abgedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Möhren fast weich sind. Zwischendurch evtl. esslöffelweise weitere Flüssigkeit zugeben - diese sollte aber zum Schluss vollständig verdampft sein.

Das Currypulver über die Möhren streuen und unter Rühren ca. 1 Minute miterhitzen. Danach die Möhrenmischung etwas abkühlen lassen, in einen hohen schlanken Rührbecher füllen (bei größeren Mengen in hohen Topf) und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Den gemahlenen Mohn und **1 EL** Kokosöl mit dem Möhrenpüree mischen. Limettensaft zugeben und mit Salz evtl. nachwürzen.

einkochen oder „nicht einkochen“

Variante: Einkochen

- in sterilisierte Gläser füllen
- max. bis 3/4 Höhe!
- Ränder innen und vor allem **außen!** säubern
- verschließen und einkochen.
- **eingekocht** (bei 100 Grad 30 Min.)
- ungeöffnet **haltbar ca. 1 Jahr**

Variante: Nicht Einkochen

- Alles abkühlen lassen
- in Gläser füllen
- im Kühlschrank aufbewahren
- **im Kühlschrank einige Tage haltbar**