

# Karotten-Joghurt-Creme

615

---

---

**Typ:** Vorspeise

**Quelle:** Meine Familie & ich, Sonderheft

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Zu Gails Geburtstagsbrunch 12 Mai 13. Sehr gut, besonders die Minze.

**Zutaten:** 4 große Karotten  
300 g Süzme Joghurt (stichfester Joghurt, 10 % Fettgehalt)  
1 bis 2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Minze, Dill oder Petersilie, zum Garnieren  
1 EL gehackte Walnüsse, zum Garnieren

**Rezept:** Karotten schälen und raspeln. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl ungefähr 8 bis 10 Minuten lang andünsten. Sie sollen noch bissfest sein. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Süzme-Joghurt, gepressten Knoblauch und 3 EL Olivenöl in eine große Schale geben und die abgekühlten Karotten dazugeben. Gut umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine halbe Stunde lang in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit frischen Kräutern und Walnüssen garnieren.