Sesam-Karotten-Aufstrich

Zutaten:
400 g Möhren
250 ml Gemüsebrühe
2 EL Sesamsamen, geschält
1 Prise Zucker
1/2 TL Ingwer, gemahlen
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Koriander, gemahlen
Salz
Pfeffer
2 EL Zitronensaft
1-2 EL Olivenöl
3 Stängel Petersilien, glatt

Zubereitung:
Möhren schälen, putzen, in kleine Würfel schneiden und mit der Brühe bedeckt, bei mittlerer Hitze, 7-8 Minuten weich kochen. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Möhren in ein Sieb abgießen und im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Creme mit Salz, den Gewürzen und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie und Sesam, bis auf einen TL Sesam für die Garnitur, unterziehen. Die Creme mit dem übrigen Sesam bestreuen.

Dazu schmeckt Fladenbrot.