

## Möhrenstreich mit Sesamsalz

### Zutaten

20 g Butter  
200-250 g Möhren  
1 TL brauner Zucker  
100 ml Orangensaft  
1 kleine Frühlingszwiebel  
½ TL Harissa oder Sweet Chilli Soße  
Salz  
1 EL Sesam  
1 TL grobes Meersalz

### Zubereitung

Möhren waschen, schälen und grob würfeln. Butter in einen Topf schmelzen lassen, die Möhren darin anbraten, mit dem Orangensaft ablöschen, aufkochen bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten weich garen eventuell mit etwas Wasser auffüllen, so dass die Möhren bedeckt sind. Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Möhren abkühlen und pürieren mit Frühlingszwiebeln mischen und mit Harissa, Zitronensaft und Salz abschmecken. Für das Sesamsalz den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter rühren rösten. Das Salz hinzugeben und mischen. Möhrencreme aufs Brötchen schmieren und mit dem Sesamsalz bestreuen.

Bon Appétit!

