Rezept

Möhren-Erdnuss-Rohkost

Ein Rezept von Möhren-Erdnuss-Rohkost, am 27.04.2024

Zutaten

500 g	möglichst dicke Möhren
	1/4 TL Kreuzkümmelsamen
1 Prise	Asafoetida
1 Prise	Zucker
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	gehacktes Koriandergrün
1 EL	Sonnenblumenöl
	1/4 TL braune Senfkörner
2 EL	Limettensaft
	Salz
3 EL	geröstete, ungesalzene Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, auf einer Rohkostreibe grob raffeln und dann in eine Schüssel geben.

2. Öl in einem Pfännchen heiß werden lassen. Darin bei mittlerer Hitze die Kreuzkümmelsamen, Senfkörner und Asafoetida rösten, bis es knistert. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Limettensaft und Zucker verrühren. Anschließend unter die Möhren mischen, salzen, pfeffern, nochmals durchrühren und 30 Minuten durchziehen lassen.

3. Die Erdnüsse grob hacken und mit dem Koriandergrün unter die Möhren mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann am besten zu gegrilltem Fisch servieren.