

Rezept

Chili-Möhren mit Satésauce

Ein Rezept von Chili-Möhren mit Satésauce, am 03.07.2026

Zutaten

FÜR DIE MÖHREN:

500 g Möhren

1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz

1 Knoblauchzehe

1 TL Pul biber (türkische Chiliflocken)

FÜR DIE SAUCE:

200 ml Kokosmilch

2 EL dunkle Sojasauce

175 g Ernussmus (nach Belieben cremig oder stückig)

1 EL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal

Zubereitung

1. Für die Chili-Möhren den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Die Möhren schälen, putzen und längs vierteln, die Viertel quer halbieren. Die Möhrenstifte in eine Schüssel geben.
2. Die Knoblauchzehe schälen und zu den Möhren pressen. Das Öl sowie Pul biber und 1/2 TL Salz dazugeben und alles gründlich vermischen. Die Möhren auf einem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Ofen (Mitte; Umluft 180°) in ca. 40 Min. weich backen.
3. Inzwischen für die Satésauce in einem kleinen Topf die Kokosmilch erhitzen und das Ernussmus mit einem Schneebesen darunterrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. kochen, dann mit der Sojasauce und dem Zucker abschmecken. Die Sauce von der Kochstelle ziehen und etwas abkühlen lassen.
4. Die weichen Möhren aus dem Backofen nehmen und noch heiß zusammen mit der Sauce servieren. Dazu passt Basmatireis.