Rezept

Erbsen-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Erbsen-Möhren-Gemüse, am 14.06.2025

Zutaten

4	große Möhren
1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
	¾ TL Kurkumapulver
250 g	TK-Erbsen
2 Msp.	Chilipulver
1 EL	Limettensaft (frisch gepresst)
1	Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	gemahlener Koriander
	½ TL brauner Zucker
	Salz
	¼ TL Garam Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und 1 cm groß würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, grob zerschneiden und mit 2 EL Wasser mit der Küchenmaschine oder im Mixer pürieren.

2. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, darin die Zwiebelpaste unter Rühren 3-4 Min. braten. Kreuzkümmelsamen zugeben und braten, bis sie knistern. Kurkumapulver und Möhren unterrühren, 2 Min. weiterrührbraten. Gemahlenen Koriander dazugeben und weitere 2 Min. braten.

3. Gefrorene Erbsen mit 6-8 EL Wasser unterrühren und mit Zucker, Chilipulver und Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen, ab und zu umrühren.

4. Limettensaft unterrühren, weitere 5 Min. garen. Garam Masala untermischen.