

Rezept

Möhren-Erdnuss-Rohkost

Ein Rezept von Möhren-Erdnuss-Rohkost, am 09.06.2026

Zutaten

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

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.