

## Rezept

# Möhren-Erdnuss-Rohkost

Ein Rezept von Möhren-Erdnuss-Rohkost, am 17.12.2025

## Zutaten

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