

Rezept

Scharfe Möhren mit Datteln

Ein Rezept von Scharfe Möhren mit Datteln, am 18.04.2026

Zutaten

400 g Möhren	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 g Datteln
50 ml Gemüsebrühe	1 EL Zitronensaft
Salz	2 EL Olivenöl
ca. 1/2 TL Chiliflocken	1 TL gehackte Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und längs in dünne, ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Datteln in Streifen schneiden. Die Brühe mit dem Zitronensaft verrühren und salzen.

2. Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Die Möhren einrühren und bei starker Hitze in ca. 5 Min. unter Rühren bissfest braten. Zwiebel, Chiliflocken und Knoblauch ca. 1 Min. mitbraten. Brühe und Datteln untermischen, alles salzen und mit Minze bestreuen.