

## Rezept

# Scharfe Schmormöhren in Erdnusssauce mit Reis

Ein Rezept von Scharfe Schmormöhren in Erdnusssauce mit Reis, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Duftreis	<b>2</b> Kardamomkapseln
Salz	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 kg</b> Möhren
<b>1 EL</b> Rapsöl	Pfeffer
<b>1 EL</b> Currypulver	1/2 TL Cayennepfeffer
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>4 EL</b> Erdnussbutter
<b>2 EL</b> gehackte Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in einem Topf ohne Fett erhitzen. Etwa 400 ml Wasser, Kardamom und knapp 1 TL Salz zugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. zugedeckt ausquellen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, dann die Möhren zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Cayennepfeffer würzen. Die Brühe angießen, aufkochen und die Möhren dann zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 8 Min. bissfest dünsten.
4. Erdnussbutter unterrühren und die Möhren nochmals abschmecken. Eventuell etwas Flüssigkeit zugeben. Reis portionsweise in Formen drücken und auf die Teller stürzen. Dazu die Schmormöhren anrichten und mit Petersilie garnieren.