



Fachmarkt der Superlative.

Möhren in Erdnusssauce

für 4 Personen

ca. 1 kg Möhren
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1/2 TL Currypulver
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
300 ml Gemüsebrühe
4 EL Erdnussmus

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Möhren putzen, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhrenstücke je nach Dicke halbieren oder vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und 1 - 2 Minuten mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen.

Die Brühe dazu gießen und die Möhren zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 8 Minuten bissfest kochen. Das Erdnussmus unterrühren und das Gemüse nach Geschmack mit Salz und Currypulver abschmecken.

Gut dazu passt Couscous oder Reis.