

Möhren-Curry

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Currypulver
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL gestiftelte Mandeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, dann die Sonnenblumenkerne und Mandeln kurz darin schwenken und das Currypulver hinzufügen. Die Möhren dazugeben, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze zudeckt etwa 10 Minuten bissfest garen.

Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es gerne schärfer mag, gibt noch mehr Currypulver dazu. Zum Servieren die Petersilie unter das Curry heben.

Dazu passt Basmati-Reis, am besten in der Vollkornvariante (ca. 50 g pro Person).

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen