



Orientalische Karotten – Radiesschenpfanne mit Erdnusssoße



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	800 g
Ingwer, frisch	20 g
Radieschen	1 Bund
Olivenöl	2 EL
Kreuzkümmel	1 TL
Koriander, gemahlen	1 TL
Bio Limetten	1 St.
Granatapfel	1 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Erdnussbutter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel

1. Karotten schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Ingwer ca. 1–2 Min. andünsten. Karotten zugeben und ca. 7–8 Min. weiterdünsten. Kreuzkümmel und Koriander ca. 2 Min. mitdünsten. Radieschen zugeben und ca. 2 Min. weiterdünsten.
3. Limette halbieren und Saft auspressen. Granatapfel halbieren und Kerne auslösen (zum Beispiel über einer Schüssel mit einem Holzlöffel auf den Rücken des halbierten Granatapfels klopfen). Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Karotten mit Limettensaft ablöschen. Erdnussbutter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	221 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	7 g