

Möhren mit Erdnussgeschmack



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt Bochum. Ihr Küchen-Tipp.

Für Vitalität und Gesundheit ist der tägliche Genuss von drei Händen voll Gemüse empfehlenswert. Daher möchte ich Ihnen heute ein Gemüseretzepf vorstellen. In diesem Möhrengericht dominiert der Erdnuss-Geschmack. Die beliebten Nüsse zählen wegen ihres hohen Fettanteils eigentlich zu den Kalorienbomben. Sie punkten jedoch mit cholesterinsenkenden ungesättigten Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß, Vitamin E, Magnesium, Kalium und Zink. Somit können Erdnüsse wohldosiert unseren Speiseplan bereichern.

Die im Rezept benötigte Erdnusscreme sollten Sie im Reformhaus oder in der Bioecke von Drogerie- und Supermärkten kaufen, da diese keine gehärteten Fette enthalten. Oder Sie stellen diese einfach selber her, indem Sie frische Erdnüsse mit wenig Öl pürieren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Möhren mit Erdnusssauce für vier Portionen:

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Möhren
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Currypulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Erdnusscreme

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, vierteln und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten, Möhren dazugeben und anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und mit den Gewürzen abschmecken. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 8-10 Minuten bissfest garen. Erdnusscreme unterrühren und pikant abschmecken. Dazu passt Basmatireis und Hähnchenschnitzel.