

Curry - Möhren mit Koriander und Macadamia Nüssen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, pikant - stimmig - nussig -buttrig

Zutaten

- 750 g gleichmäßig große Frühlingsmöhren, geputzt, gewaschen, mit etwas Grün
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 - 3 El Butter
- 2 El gehackte Petersilie
- 50 g gesalzene Macadamia Nüssen, grob gehackt
- (Geht auch mit Hasel - oder Walnüssen)
- Etwas Koriander, gezupft
- Currypulver nach eigenem Geschmack
- Saft 1 Zitrone
- 1 Prise Zucker, Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgernden Schritten:

Schritt2

Die Möhren in einer großen Stielpfanne mit Butter (Ev. in mehreren Durchgängen) rundherum anschwitzen - anbraten. Die Zwiebeln dazu geben, Salz, Zucker und Currypulver darüber würzen und mit den Zitronensaft beträufeln, schön glacieren, kurz halten.

Schritt3

Bei mittlerer Hitze 8 - 10 min. „bissfest“ schmoren - glacieren, ev. zwischendurch etwas Mineralwasser angießen. Die Macadamia Nüsse zugeben, weitere 2 min. zusammen garen.

Schritt4

Anrichtevorschlag:

Schritt5

Mit gezupften Korianderblättchen garniert zu Tisch geben, dazu schmeckt ein Wildreis Risotto.

Tags: einfach, koriander, schnell

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)194
- Fett (g)14
- KH (g)14
- Eiweiss (g)4
- Ballast (g)9
- Zucker (g)13

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/curry-moehren-mit-koriander-und-macadamia-nuessen/>