



---

## Möhrencurry mit würzigen Kernen

### Zutaten für 2 Personen:

500 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 kleines Stück fein geschnittenen Ingwer  
2 EL Rapsöl oder Olivenöl  
2 TL Sonnenblumenkerne  
2 TL grob gehackte Mandeln (oder Stifte, Blättchen)  
1 TL Curry  
100 ml Gemüsebrühe  
½ Bund glatte Petersilie  
S & P

### Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und in feine Stifte schneiden.  
Die Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel anschwitzen und die Sonnenblumenkerne sowie die gehackten Mandeln dazu geben, kurz mitdünsten.  
Das Currypulver darüber streuen.

Jetzt kommen die Möhren hinzu und werden kurz mit angedünstet. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten bissfest garen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.  
Das Curry mit S & P würzen und ggf. noch etwas Curry untermengen. Je nach Geschmack.

Zum Servieren die fein geschnittene Petersilie unter das Curry heben.  
Hierzu passen Geflügel, Fleisch, etwas Reis oder ein paar (Süß-)Kartoffeln.

### Info:

Möhren sind meist sehr gut verträglich und selbst bei Magenverstimmung in gedünsteter Form mit etwas Brühe und Haferflocken wohlschmeckend und angenehm.  
Möhren dürfen oft in der gedünsteten Variante genossen werden, am besten immer mit etwas Öl, Butter oder Sahne, damit das fettlösliche Beta-Carotin vom Körper besser aufgenommen werden kann, außerdem die Vitamine E, D, K und A.