

Karotten-Tomatengemüse mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

Für das Gemüse

- 4 mittelgrosse Karotten (ca. 400 g) - waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Schalotten - schälen und in feine Würfel schneiden
- 10 Cherrytomaten - waschen und halbieren
- 1 Knoblauchzehe - schälen und pressen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer

Weitere Zutaten und Gewürze

- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise mildes Curry
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Cherrytomaten mit dem Kokosöl in einer Pfanne anschwitzen. Die Karotten dazugeben und alles zusammen unter ständigem Rühren dünsten.

Mit Zimt, Muskat und Curry würzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 10 Minuten ohne Deckel leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 99 kcal, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiss: 2 g, Fett: 5 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/karotten-tomaten-gemuese.html>