

Lauchgemüse mit Karotten

Zutaten für 2 Portionen

Für das Lauchgemüse

- 300 g Lauch – halbieren, schräg in 1-cm-Stücke schneiden und waschen
- 260 g Karotten – schälen und schräg in Scheiben schneiden
- 20 Pekannüsse – halbieren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Wasser
- 3 EL Erdnussöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL fein gehackter Knoblauch
- 1 rote Chilischote – waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden
- 1 Handvoll Kresse
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Die Pecannüsse in einer fettfreien Pfanne rösten, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Karotten, Lauch Knoblauch darin 3 Min. dünsten, dann Chili dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, einkochen lassen und mit Tamari, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kresse auf einem runden Teller verteilen, den Pfanneninhalt mittig darauf platzieren und mit den Pecannüssen bestreut servieren.

Tipp: Genieße dieses feine Gemüse als Beilage zu Kartoffeln, Reis und/oder Bratlingen.

Hinweis: Du kannst anstelle der Pecannüsse auch Mandeln verwenden. So kannst du das Gericht auch im Rahmen einer Basenkur geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 290 kcal, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 23 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/lauch-mit-karotten.html>