ACADEMY

B.PRO

Pikante Möhren mit Datteln

Zutaten:

800 g Möhren
4 Knoblauchzehen
100 ml Gemüsebrühe
Salz
Ca.1 TL Chiliflocken
1-2 St.rote Zwiebel
100 g Datteln
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
2 TL gehackte Minze

Zubereitung:

Die Möhren schälen und längs in dünne, ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
Die Datteln in Streifen schneiden. Die Brühe mit dem Zitronensaft verrühren und salzen.
Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben.
Die Möhren zugeben und bei starker Hitze in ca.5 min. bissfest braten. Zwiebel, Chiliflocken und Knoblauch für eine Minute mitbraten.
Die Brühe und die Datteln beigeben dann evtl. nachwürzen mit Salz und zum Anrichten mit Minze bestreuen.

Zubehör:

Induktionswok
Ceran-Kochfeld
Grillplatte

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: ca. 220

Powered by:

eaternity
App'etite for Change.

220 g CO_2 pro Person

86 % weniger CO_2 als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org

KLIMA FREUNDLICH