

Süß-scharfe Karotten mit Reis (vegan, TCM)

Zutaten

- 1 Bund junge Karotten mit Grün, längs halbiert + 1 cm Grün
- 1 EL Sesam, ohne Fett angeröstet
- 1 EL Butter oder Ghee (alternativ: Pflanzenöl)
- 1,5 EL Honig (alternativ: Reissirup)
- 1/2 rote Chilischote, entkernt und klein geschnitten
- 1 cm große Ingwerscheibe, klein geschnitten
- ein paar Pfefferminzblätter
- 1 Prise Salz
- ein Spritzer Zitronensaft
- eine Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1/8 l Möhrensaft (alternativ: warmes Wasser)

Zubereitung

Halte dich an die folgende Reihenfolge. So erhältst du ein Gericht, das im Kreis gekocht und daher besonders schmackhaft ist:

Stelle den Herd auf die höchste Stufe und auf die Platte einen breiten Topf. Daren gibst du die Butter, Ghee oder Öl, den Honig oder den Reissirup und die Möhren.

Rühre etwas um und warte ca. 30 sec. bevor du fortfährst.

Füge die Chilischote und den Ingwer hinzu (30 sec warten, umrühren).

Füge das Salz und nach 30 sec. die Zitrone hinzu. Warte 30 sec.

Füge das Paprikapulver und nach 30 sec. den Möhrensaft hinzu und lasse alles im geschlossenen Topf 5-6 min dünsten.

Wenn die Zeit um ist, lässt du alles köcheln bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mische zum Schluss Sesam unter.

Zum Servieren mit klein geschnittenen Pfefferminzblättern bestreuen. Dazu passt Reis.