

Kochen mit Klaus

Indisches Karotten-Sambal

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 450 g Karotten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Öl, 50 g Kokosraspel,
- 1-2 EL braune Senfkörner, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Minzsauce,
- 1 EL getrocknete Minze (oder 4 EL geh. frische Minze), Erdnussöl

Zubereitung:

1. Karotten putzen, schälen u. grob raspeln. Zwiebel u. Knoblauch abziehen, alles fein würfeln.



2. 3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln u. Knoblauch glasig dünsten. Kokosraspel u. Senfkörner zufügen, unter Rühren rösten, bis die Kokosraspel goldbraun sind.



3. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit den anderen Zutaten vermischen u. abkühlen lassen. Karotten-Sambal in eine Servierschüssel geben u. mit frischer Minze garniert servieren.



Tipp des Chaoten:

Ideal zu indischem Rinder-Curry Garam Masala!

