

Karotten-Erbesen – Gemüse



Sellerie	1 Stangel mittelgross
Lauch	ca. 10cm langes Stück
Karotten	5 – 7 mittlere
Erbesen	1 Tasse frisch oder tiefgefroren
Knoblauch	2 Zehen
Sojasauce	1 Esslöffel
Salz	nach belieben
Pipali (langer Pfeffer)	nach belieben
Paprika	1 Teelöffel
5-Gewürz	2 Esslöffel gestrichen
Persische Gewürzmischung	2 Essöffel gestrichen
Dill-Hydrolat	2 Esslöffel
Karotten-Hydrolat	1 Esslöffel
Zimt-Hydrolat	1 Esslöffel
Kokosmilch	200ml
Agavendicksaft dunkel	1 Esslöffel
Pflanzenbutter	2 Esslöffel

Karotten waschen, eventuell schälen und in ca. 5mm grosse Scheibchen schneiden
Erbesen bereit stellen

Pflanzenbutter in eine Brat-Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen lassen

Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und in die Pfanne geben,
Selleriestange längst in dünne Streifen und dann quer in kleine Stückchen schneiden,
zum Knoblauch geben,
Lauch in der Mitte halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden, ebenfalls in die
Pfanne geben
alles gut durchrühren, mit **Salz, Pipali, Paprika, Sojasauce, Fünf-Gewürz, Persische
Gewürzmischung**, den **Hydrolaten** und **Agavendicksaft** würzen und nochmals gut
durchrühren

Hitze etwas erhöhen und nach 1 Minute die **Karottenscheibchen** zugeben, alles gut
durchrühren und nochmals 1-2 Minuten ziehen lassen

Wasser zugeben, bis das Gemüse bedeckt ist und auf hoher Hitze kochen lassen, bis die
Karotten die gewünschte Konsistenz erreicht haben (ca. 5-10 Minuten)
das Wasser sollte in dieser Zeit weitgehend verdampft sein

Kokosmilch und Erbsen zugeben, alles nochmals sehr gut durchrühren und 3 Minuten
einkochen lassen – fertig!