

# Geschmorte Möhren mit Curry-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Möhren:**

8 Möhren	1 Bio ??Zitrone	3 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste	1 TL Honig	Meersalz
1/2 Bund Koriander	Currypulver	

**Für die Sauce:**

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl	1/2 TL rote Currypaste	250 g passierte Tomaten
5 g Ingwer	1 TL Apfelkraut	Meersalz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.

Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.

Ingwer schälen und fein reiben.

Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Tarik Rose am 26. Januar 2018