

## **Kardamom-Karotten**

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Karotten  
Bunte Beten

### **Was brauchst Du sonst:**

1 Esslöffel Olivenöl  
2-3 ganze Kardamomsamen oder  $\frac{1}{4}$  TL gemahlene Kardamom  
1 Teelöffel Akazienhonig  
Prise Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Karotten waschen und putzen
2. Bunte Beten ebenso
3. Die Gemüse grob raspeln
4. In einem Topf das Öl erhitzen und die geraspelten Gemüse zusammen mit den ganzen Kardamomsamen 10 Minuten dünsten
5. Mit dem Honig verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Wer den gemahlene Kardamom verwendet, ganz am Ende hinzufügen, denn die aromatischen zitronenähnlichen Öl verflüchtigen sich schnell

Spezielle Beilage, für Liebhaber von Bowls

### **Passt gut dazu:**

Ofenkartoffeln mit Rosmarin

Claudia Kirst, [www.yoga-am-ufer.de](http://www.yoga-am-ufer.de)