



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Geriebene Karotten

Havuç Ezmesi



4 mittelgroße Karotten
2 mittelgroße Zwiebel
1 Teeglas Olivenöl
1 Schale Joghurt
5 Knoblauchzehen
5-6 Petersilienzweige
1 Kaffeelöffel Salz
1 TL geschrotete Chili

- # Karotten waschen, schälen und reiben.
- # Fein gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten und geriebene Karotten hinzugeben.
- # Auf mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel andünsten, ab und an umrühren, Salz einstreuen.
- # Wenn die Karotten weich gekocht sind den Herd ausschalten und abkühlen lassen.
- # Während dessen die Knoblauch zerstampfen und mit dem Joghurt vermischen.
- # Auf die abgekühlten Karotten den Knoblauchjoghurt gießen und vermischen.
- # Auf einen Servierteller geben und mit fein gehackter Petersilie und geschroteten Chilie bestreuen.

Tipp: Karottenmus kann als Diätahrung zugenommen werden.