

# Ingwerkarotten / Naturjoghurt

---

Ingwerkarotten / Naturjoghurt

Zutaten für 5 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Menu: [15.03.2023](#)

Creation: [Marco Gugolz](#)

Zutaten:

500 g Karotten

Zubereitung

schälen in Stangen schneiden und in Salzwasser kochen bis Sie noch leicht Biss haben.

Ingwer fein Raffeln in der Zwischenzeit

Abtropfen lassen, Butter in Pfanne geben und wenig braunen Zucker dazu Ingwer dazu und nicht mehr lange anrösten (wird sonst bitter) mit den Karotten vermischen.

Naturjoghurt und Magerquark vermischen frischer Peterli dazu und wenig frischen Koriander fein hacken, wenig Salz, Peffer, dazu. In eine Schale dazu servieren auf den Tisch stellen