

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezpte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Möhren aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + enthalten Ballaststoffe und wenig Kalorien
hervorragende Quelle für Vitamine und Mineralien
- + verbessern das Immunsystem dank der Carotinoide welche eine hohe antioxidative Wirkung haben
- + verringern Herz-Kreislauf-Erkrankungen
aufgrund des enthaltenen Lycopin (Antioxidant)

Möhren – was steckt drin?



Karamellierte Vanille-Möhrrchen

Zutaten für 4 Portionen:

500g junge Möhren mit Grün, 30g Butterschmalz, 1 EL Zucker,
1 Vanilleschote, 2 Frühlingszwiebeln, 2 EL geröstete Pinienkerne,
100ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Die jungen Möhren schälen und waschen, vom zarten, frischen Grün etwa 3cm an den Möhren stehen lassen. Die Möhren im Dampf oder in leichtem Salzwasser etwa 4-5 Minuten bissfest garen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Möhren in den Sud geben. Die in feine Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln und das ausgekratzte Mark der Vanilleschote zugeben. Die Vanilleschote schneidet man zu diesem Zweck längs auf und mit einem Löffel oder mit dem Messerrücken schabt man das Vanillemark heraus. Nun wird bei reduzierter Hitze der Sud mit den Möhren eingekocht, bis er eine sirupartige Konsistenz besitzt und die Möhren schön glänzen. Nun wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und beim Anrichten werden die gerösteten Pinienkerne obenauf gestreut. Die Vanille-Möhren kann man als vegetarisches Gericht oder auch als leckere Beilage zu kurz gebratenen Fleischspeisen oder zu gebratenem Fisch reichen.