



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Glasierte Möhrchen

Das Rezept ist ideal für junge Möhren. Wenn ihr einen Garten habt und Möhren ausdünnst, dann verwendet diese kleinen Möhrchen dazu. Oder die knackigen, feinen Möhren, die es im Frühjahr und Sommer im Bund mitsamt dem Möhrengrün gibt. So feine Karotten muss man auch nicht schälen, einfach samt Schale rösten und garen. Wenn ihr aber dickere Möhren habt, dann halbiert oder viertelt sie – ja nach Dicke.



Karotten zählen zu meinem Lieblingsgemüse. Ich esse einen kleinen Berg davon einfach so roh. Mein Kind auch. Wir sind Möhrensüchtig. Sie sind von Natur aus süß und knackig. Dieses Rezept unterstützt beide Eigenschaften – die Süße und die Knackigkeit. Die Möhren sollen gar, aber nicht überkocht sein.

Sehr lecker passt dazu ein Pesto aus dem Grün der Möhren. Ein Rezept dazu findet ihr auch auf der Stadtgarten Webseite.



Zutaten

1 Bund junge Möhren
½ Bund Thymian
50ml Gemüsebrühe
Agavendicksaft
Apfelessig
Salz

1. Die Möhren vom Grün befreien und dann je nach Dicke entweder ganz und ungeschält oder geschält und in Stücke geschnitten bereitstellen.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Möhren nach und nach schön anrösten. Sie sollen schöne braune Stellen bekommen. Wenn ihr nur eine kleinere Pfanne habt oder sehr viele Möhren zubereitet, dann macht es nach und nach. Nicht zu viele in die Pfanne geben, denn sonst bekommt ihr keine schönen Röstaromen. Den Thymian hacken und zugeben.
3. Zum Schluss wieder alle Möhren in die Pfanne geben und die Gemüsebrühe aufgießen. Die Möhren sollen nicht schwimmen, nur etwas Brühe den Boden der Pfanne bedecken. Aufkochen und Deckel drauf. Die Möhren je nach ihrer Dicke 5-10 Minuten dämpfen. Sie sollen angenehm weich, aber noch bissfest sein. Deckel auf und den Rest der Brühe verdampfen lassen.
4. Mit Apfelessig und Agavendicksaft glasieren und auch das wiederum etwas einkochen. Mit Salz abschmecken.

