

N° 11C

Bärenstark gekocht



Gedünstete Frühlings-Möhren

(4 Portionen)

Zutaten

500 g kleine Möhren mit Grün
2 El Butter (alternativ Rapsöl)
2 El Rohrzucker
½ TL Salz
100 ml Mineralwasser
1 TL Zitronen-Abrieb
Saft von einer halben Zitrone
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Möhren waschen und putzen, dabei etwa 1–2 cm Grün stehenlassen und dann schälen.
2. Dickere Möhren längs halbieren.
3. Butter in einer großen Pfanne schmelzen und den Zucker dazu geben, leicht karamellisieren lassen, dann die Möhren hinzufügen, mit dem Mineralwasser und dem Zitronensaft ablöschen.
4. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Deckel ca. 10 Minuten bissfest garen, ggf. noch etwas Mineralwasser hinzufügen.
5. Kurz vorm Ende der Garzeit den Zitronenabrieb hinzufügen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds