



KW 25/2016

Glasierte junge Möhren

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund junge Möhren, 30 g Butter, 3 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 Bd Petersilie, 4 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Das Laub von den Möhren bis auf ca. 3 cm abschneiden und gründlich waschen. Die Möhren je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln.

Die Sonnenblumenkerne grob hacken und in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Möhren bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 10 Minuten dünsten. 2-3 EL Wasser zugebe.

Den Honig kurz vor Ende der Garzeit unter die Möhren schwenken.

Zum Schluss die gehackte Petersilie und die Pinienkerne untermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren-Buttermilch-Shake

Zutaten für 4 Personen:

1 rote Paprikaschote, 1 Bund Möhren, 750 ml kalte Buttermilch, Saft einer Zitronen, Salz, Pfeffer, 4 TL Sesam, 2 El Sesamöl oder ein anderes gutes kalt gepresstes Öl.

Zubereitung:

Paprikaschote vierteln, putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Möhren schälen, dabei bei einer Möhre das Grün nicht ganz abschneiden und zum Anrichten beiseite legen. Übrige Möhren klein schneiden.

Paprika, Möhren, Buttermilch Öl und Zitronensaft im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buttermilch-Shake in Gläsern mit je einem Viertel Möhre anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967