Rezept

Honigmöhren mit Hanf

Ein Rezept von Honigmöhren mit Hanf, am 29.04.2024

Zutaten

2 EL	geschälte Hanfsamen
600 g	Möhren
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss
2 TL	Honig
	Salz
2 EL	Rapsöl (oder Hanföl)
½ Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Hanfsamen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten. Danach die Hanfsamen herausnehmen und abkühlen lassen, dann leicht salzen.

2. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und die Hälften schräg in große Stücke schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Möhren und 3 EL Wasser dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten. Die Möhren mit Salz und Muskat würzen.

3. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und zu den Möhren geben. Den Topf beiseitestellen, den Honig zugeben und unter die Möhren rühren. Möhren anrichten und mit Hanfsamen bestreuen. Dazu passt Kartoffelpüree.