Rezept

Zuckerschoten-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Zuckerschoten-Möhren-Gemüse, am 29.04.2024

Zutaten

2 Bund	junge Möhren
400 g	Zuckerschoten
	Zucker
	frisch geriebene Muskatnuss
	Salz
40 g	Butter
	Pfeffer
	Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Das Grün der Bundmöhren auf ca. 3 cm kürzen und die Möhren so schälen, dass das Grün erhalten bleibt. In einem Topf Wasser aufkochen lassen, kräftig salzen und die Möhren darin in 7-8 Min. bissfest garen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Während die Möhren kochen, die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden, die Schoten eventuell entfädeln. Wasser aufkochen lassen, salzen, die Zuckerschoten darin in 5 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

3. Zum Servieren die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen. Die Möhren dazugeben, mit 1/2 TL Salz und 2 TL Zucker bestreuen und unter gelegentlichem Rütteln bei mittlerer Hitze 2-3 Min sanft braten, bis sie glänzen. Die Zuckerschoten dazugeben und in 2 Min. erwärmen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.