

Rezept

## Gedünstetes Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Gedünstetes Frühlingsgemüse, am 28.06.2026

### Zutaten

**1 Bund** Möhren (ca. 650 g)

**2 EL** Butter

**200 ml** Gemüsefond

1/2 Bund Petersilie

Pfeffer

**2 Bund** Frühlingszwiebeln

**2 TL** Zucker

**2 EL** Pinienkerne

Salz

etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 130 kcal

### Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, dicke Möhren vorher längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.

---

2. In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Zucker darin schmelzen. Die Möhren 2 Min. darin andünsten, dann Fond oder Brühe angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 7 Min. weiterdünsten. Die Frühlingszwiebeln zufügen und 2 Min. mitgaren.

---

3. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Petersilie und die Pinienkerne aufstreuen.