

Rezept

Gratinierte Möhren mit Feta

Ein Rezept von Gratinierte Möhren mit Feta, am 27.05.2026

Zutaten

400 g schlanke Bundmöhren	1 Zwiebel
1 EL Öl	1 EL flüssiger Honig
½ l Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	125 g junger Blattspinat
100 g Feta	1½ EL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Möhren schälen und längs halbieren. Zwiebel in Halbringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebel 2 Min. andünsten. Mit Honig und Brühe ablöschen, salzen, pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 7 Min. dünsten.
2. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und zu den Möhren geben. Zugedeckt in 1-2 Min. zusammenfallen lassen.
3. Gemüse in eine Gratinform geben, Feta zerbröseln und mit dem Sesam darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Mit Baguette oder Fladenbrot servieren.