

Rezept

Junges Möhrengemüse

Ein Rezept von Junges Möhrengemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bund junge Möhren (geputzt ca. 350 g, ersatzweise lose Möhren)	Salz
	1/2 TL Zucker
1 Frühlingszwiebel	2 EL Butter
1 EL Mehl	ca. 1/8 l Milch
Pfeffer	Streuwürze
Muskatnuss, frisch gemahlen	je 2 EL gehacktes Basilikum und Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen (oder gut abschaben) und in Scheiben schneiden. In einem Topf knapp mit Wasser bedecken, mit Salz und Zucker würzen und in 7-8 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, das Kochwasser dabei auffangen.
2. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebel andünsten und das Mehl einrühren. Etwas Möhrenkochwasser und soviel Milch zugießen, dass eine sämige Mehlschwitze entsteht. 2 Min. köcheln lassen und mit etwas Pfeffer, Streuwürze und Muskat abschmecken. Die abgetropften Möhren und Kräuter untermischen.