Rezept

Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Kohlrabi-Möhren-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2	zarte Kohlrabi (ca. 400 g)
1	1/2 EL Butter
1 TL	Zucker
	1/2 Bio-Zitrone
4	Stängel Basilikum
1 Bund	Möhren
	Salz, schwarzer Pfeffer
6 EL	Gemüsefond (Glas) oder -brühe
2 EL	Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, gründlich abbürsten, evtl. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

2. In einem breiten Topf 1 EL Butter zerlassen. Kohlrabi- und Möhrenscheiben dazugeben und 2-3 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Fond oder die Brühe dazugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Min. dünsten.

3. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwa 1/2 TL Schale fein abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die restliche Butter dazugeben und leicht bräunen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.

4. Das Gemüse z.B. in kleinen Schüsseln anrichten und mit der Pinienkernbutter übergießen. Die abgezupften Basilikumblätter darüberstreuen.