

## Rezept

# Marinierte Möhren

Ein Rezept von Marinierte Möhren, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Möhren	<b>200 g</b> getrocknete Aprikosen
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>40 g</b> Pinienkerne	<b>1 TL</b> Zucker
<b>1 ½ EL</b> Weißweinessig	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> gehackte Minze	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 11 g F, 5 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen, längs vierteln, dann quer halbieren. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 2 Min. dämpfen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

---

2. Aprikosen halbieren, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren, Aprikosen und Pinienkerne darin 3 Min. andünsten. Knoblauch dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Zucker hinzufügen und etwas karamellisieren lassen, dann mit Essig und Zitronensaft ablöschen, etwas einkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Minze untermischen.