

Rezept

Marinierte Möhren

Ein Rezept von Marinierte Möhren, am 20.04.2024

Zutaten

600 g Möhren	200 g getrocknete Aprikosen
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
40 g Pinienkerne	1 TL Zucker
1 ½ EL Weißweinessig	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 EL 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.