

Rezept

Möhren-Gersotto

Ein Rezept von Möhren-Gersotto, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Möhren	2 EL Olivenöl
Salz	2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe	200 g Gerste
600 ml Gemüsebrühe	170 ml Milch
80 g Mascarpone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 9 g F, 4 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Möhren putzen, schälen, quer halbieren und längs vierteln. Die Möhrensticks in einer Schüssel mit 1 EL Öl und Salz mischen und auf dem Backblech verteilen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und dazwischenlegen. Die Möhren im Backofen (Mitte) in 25-30 Min. weich garen.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf das restliche Öl (1 EL) erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Gerste mit der Brühe dazugeben und aufkochen lassen (Achtung, sie kocht leicht über!). Die Gerste zugedeckt ca. 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist (wie Risotto).
3. Die Milch erhitzen. Möhren, Milch und Mascarpone in ein hohes Gefäß geben (den Thymian entfernen) und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Möhrenmasse salzen und unter die Gerste heben.