

Rezept

Möhren mit Lauch und Kürbiskernöl

Ein Rezept von Möhren mit Lauch und Kürbiskernöl, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1 kg Möhren | 1 kleine Stange Lauch |
| Salz | 2 Lorbeerblätter |
| 1 Bund glatte Petersilie | 250 g festkochende Kartoffeln |
| 1 Schalotte | 80 g Sauerrahmbutter |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | ½ TL Zucker |
| 4 TL Kürbiskernöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Möhren waschen, schälen und schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Schalen beiseitelegen. Den Lauch putzen, das Grün abschneiden, die Stange halbieren, waschen und in 6 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke anschließend längs in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Lauchgrün und Möhrenschaalen mit Salz und 1 Lorbeerblatt in einem Topf mit 750 ml Wasser geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze auf ca. 500 ml einkochen. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen und beiseitestellen. Petersilie waschen, trocken schütteln und abzapfen.
3. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. In einem flachen Topf die Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Möhren und Kartoffelwürfel zugeben. Alles kurz erhitzen und mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, dann 1 Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt ca. 8 Min. bei geringer Hitze köcheln, den Lauch zugeben und offen in ca. 4-5 Min. dünsten. Die Flüssigkeit soll am Schluss weitgehend verdampft und das Gemüse weich sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Drei Viertel der Petersilienblätter untermischen.
4. Das Gemüse portionsweise in tiefen Tellern anrichten und mit den Petersilienblättern bestreuen. Mit einem Teelöffel das Kürbiskernöl in dünnen Fäden darüberziehen.