

Rezept

Möhren und Erbsen in Sahnesauce

Ein Rezept von Möhren und Erbsen in Sahnesauce, am 09.06.2026

Zutaten

3 Möhren	1/2 Bund Petersilie
250 g Erbsen (frisch gepalt oder TK)	Salz
Pfeffer	4 EL Sahne
4 Stücke Alufolie (ca. 30 x 40 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Erbsen, Möhren und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Folien auslegen. Das Gemüse mittig darauf verteilen und jeweils mit 1 EL Sahne beträufeln. Die Folienecken über dem Gemüse zusammenführen und zudrehen. Die Säckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.