

Rezept

Orangenmöhren mit Minze

Ein Rezept von Orangenmöhren mit Minze, am 15.12.2025

Zutaten

800 g	Möhren	1	Bio-Orange
1 EL	Olivenöl	1-2 TL	Zucker
100 ml	kräftige Gemüse- oder Geflügelbrühe	2-3 Stängel	Minze
50 g	kalte Butter		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden oder mit dem Gemüehobel hobeln. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Orangenschale ohne das Weiße abschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Möhrenscheiben darin 1-2 Min. andünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Brühe, Orangenschale und Orangensaft dazugeben und aufkochen. Die Möhren zugedeckt bei kleiner Hitze in 12-14 Min. weich garen.
3. Inzwischen die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Minze mit der kalten Butter unter die Möhren rühren. Die Möhren mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.