

Rezept

Vanillemöhren

Ein Rezept von Vanillemöhren, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL Rosinen	2 EL Pinienkerne
1 Vanilleschote	600 g Möhren
150 g Zwiebeln	2 EL Rapsöl
50 g Frischkäse	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseite stellen.

2. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Schote zur Seite legen. Die Möhren schälen, putzen, waschen und schräg in schmale Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

3. Das Rapsöl in einem beschichteten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel unter ständigem Rühren goldgelb anbraten. Die Möhren dazugeben und mit 100 ml Wasser aufgießen.

4. Das Vanillemark und die Schote einrühren und das Ganze zugedeckt 10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten lassen, bis die Möhren weich, aber noch bissfest sind. Die Vanilleschote herausfischen und wegwerfen. Den Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Rosinen unterheben und mit den Pinienkernen bestreut servieren.