

Martina & Moritz | Möhren-Gemüse

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/12/martina-moritz-möhren-gemüse

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 1 – 1,2 kg junge, möglichst kleine, schlanke Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 3 EL Butter
- Salz
- ein gutes Currypulver/Currypaste oder Raz-el-Hanout, auch Vadouvan
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- Dill, Schnittlauch oder Kerbel

Zubereitung:

Möglichst junge, zarte, schlanke Möhren nehmen, sie sind besonders süß – sie werden geschält. Wenn sie höchstens fingerlang sind, bleibt wegen der Optik der Blattschopf dran. Sonst die Möhren in kleinfingerlange und -dicke Stifte schneiden. Die Kartoffeln schälen und passend zuschneiden. Sie sollten die gleiche Form wie die Möhren haben.

In einer passenden Kasserolle, in der sie viel Platz haben und nebeneinander liegen können, in der heißen Butter langsam bissfest dünsten. Dabei mit Salz, Curry, Vadovan oder Raz el Hanout würzen, nach Belieben auch mit einem Hauch Chilipulver sowie 1 Prise Zucker. Zugedeckt sanft dünsten, bis die Kartoffeln gar sind.

Dann den Zitronensaft zufügen – jetzt sollten auch die Möhren den richtigen Biss haben: schmelzend zart, aber nicht zu weich. Der Zitronensaft gibt nicht nur die perfekte Würze, sondern stoppt den Garprozess, die Möhren bleiben jetzt so, auch wenn sie noch ein wenig eingeköchelt werden, bis die Butter sie am Ende karamellig umhüllt.

Sehr fein gehackte Petersilie, ruhig auch die zarten Teile des Möhrengrüns fein hacken und unterrühren. Dann Dill, Schnittlauch oder Kerbel darüber und dann nochmal abschmecken und servieren.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 11. Mai 2019

Episode: Familien-Rezepte aus NRW