

Rezept des Monats
November 2009



Der Bauernmarkt
im Internet

www.bauernmarkt-olpe.de

Glasierte Knoblauchmöhren

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie, gehackt



Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Möhren und Knoblauch zugeben und ca. 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Honig über die Möhren geben und einige Minuten in der heißen Pfanne schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Die Möhren sollen auf jeden Fall noch Biss haben, daher zwischendurch probieren. Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber streuen und leicht unterheben.

Die glasierten Knoblauchmöhren schmecken zu fast allen Fleischgerichten, besonders natürlich auch zu dem Kalbsbraten in Weißwein.

Guten Appetit!