

Geschmorte Bundmöhren mit Bärlauchsauce und Schmorzwiebeln

Zutaten für 4 Portionen:

Möhrengemüse: 750 g feine (Bund-)möhren – 20 g Butter – 2 EL Sonnenblumenöl – Salz – Pfeffer – 1 Sternanis – 250-350 ml Gemüsebrühe – *Bärlauchsauce:* Möhrenkochsud vom Gemüse – 1-2 EL Honig – 200 ml Sahne – 40 g Bärlauch – 1-2 Spritze Weißweinessig – Salz – *Schmorzwiebeln:* 2 mittlere Zwiebeln – 1 EL Öl – Salz – 1 Prise Zucker – 50 ml trockener Weißwein oder Apfelsaft – Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
- Möhren gründlich abbürsten, Bärlauch waschen
- Für die Schmorzwiebeln Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinein geben, salzen und bei milder Hitze unter Rühren in 15-20 Minuten weich und goldbraun schmoren. Zucker untermischen, mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Mit Pfeffer würzen, evtl. nachsalzen und warm stellen
- Die Möhren in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in der Butter-Öl-Mischung 3 Minuten sanft braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sternanis zugeben und Brühe angießen bis die Möhren knapp bedeckt sind. Aufkochen lassen und so lange schmoren bis die Möhren bissfest gegart sind
- Möhren aus dem Sud nehmen und warm stellen
- Honig und Sahne zur Brühe geben und dicklich einkochen
- Bärlauch zusammen mit der Honig-Sahne-Sauce pürieren. Sauce salzen und mit Essig abschmecken
- Dazu passen Spiegeleier und Kartoffeln

Wir wünschen guten Appetit!

