

Möhren und Lauch mit Kürbiskernöl

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Möhren – 800 g Lauch – Salz – 2 Lorbeerblätter – 1 Bund Petersilie – 250 g Kartoffeln – 1 Zwiebel – 80 g Butter – Pfeffer – ½ TL Zucker – 4 TL Kürbiskernöl

Zubereitung:

- Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Schalen beiseite legen
- Den Lauch putzen, in gröbere Scheiben schneiden und waschen
- In einem Topf 750 ml Wasser mit Salz, 1 Lorbeerblatt und den Möhrenschaalen aufkochen und offen bei mittlerer Hitze köcheln lassen die Flüssigkeit sich etwas reduziert hat. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen und beiseite stellen
- Petersilie waschen, trocken und die Blätter abzupfen
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- Möhren und Kartoffeln zugeben und kurz anbraten
- Mit der vorbereiteten Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Lorbeerblatt würzen
- Zugedeckt bei milder Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen, dann den Lauch zugeben und offen weitere ca. 5 Minuten garen. Die Flüssigkeit sollte weitgehend verdampft und das Gemüse weich sein
- Die Petersilie untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Das Gemüse auf tiefen Tellern anrichten und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln

Wir wünschen guten Appetit!

