

Karotten/Pastinaken-Gemüse

für 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
je 1 EL	Olivenöl und Wasser	Öl und Wasser erhitzen, Zwiebel darin kurz andünsten. Karotten und Pastinaken zugeben und ca. 4 Minuten weiterdünsten. Mit Wasser ablöschen, die Bouillon und die Gewürze zugeben. Zudecken und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anrichten und mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen. Wenn das Gemüse als Füllung für Pfannkuchen verwendet wird, muss die Flüssigkeit ganz eingekocht werden.
1 mittelgroße	Zwiebel gehackt	
500 gr	Karotten und Pastinaken gemischt, in Stäbchen geschnitten	
3 dl	Wasser	
je ¼ TL	Fenchel, Anis, Ingwer gemahlen	
je 1 Msp	Piment und Curry	
1 Msp	Cayennepfeffer	
1		
gestrichener EL	gekörnte Gemüsebouillon	
wenig	kleingehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen	

Hauptspeise

Rezeptdienst

