

Möhren in Knoblauch-Mandel-Marinade

Für 4 Personen

Zutaten:

40g Mandelstifte

400g junge Möhren

1-2 Knoblauchzehen

2 EL kaltgepresstes Olivenöl

100ml Gemüsebrühe

2-3 EL weißer Balsamico (Apfelessig)

Salz

½ Bund Koriandergrün grob gehackt

Zubereitung:

1. Mandeln in einer Pfanne rösten.
2. Die Möhren putzen und der Länge nach mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Möhren darin ca. 2 Min. unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und alles 2-4 Min. dünsten, bis die Möhren bissfest sind. Anschließend Essig und Salz zugeben und kurz durchziehen lassen.
4. Zum Servieren den Koriander und die Mandeln über die Möhren streuen.

Diese Vorspeise kann nach Belieben lauwarm oder kalt serviert werden.

	kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
Möhren in Knoblauch- Mandel-Marinade					
40 g Mandel süß frisch	228	7,5	22	1	6,1
400 g Mohrrübe frisch	104	3,9	1	19	14,5
2 EL (20g) Olivenöl	176	0,0	20	0	0,0
Gesamtsumme:	508	11,4	42	21	20,6
Gesamtsumme/2,00:	254	5,7	21	10	10,3