

Dedünstete Karotten

by Andreas - Mittwoch, März 03, 2010

<http://mundgericht.de/index.php/dedunstete-karotten/>

Diese Beilage lässt sich im Handumdrehen herstellen. Karotten, auch Möhren, Wurzeln oder Rübli genannt, sind reich an Karotin, Vitamin C, Eisen und Kalium. Was natürlich im gekochten Zustand entsprechend abnimmt. Auch die positiven Auswirkungen auf die Sehkraft sollte man nicht überbewerten.

4 Karotten

100 ml Gemüsebrühe

1 TL Butter

3 EL Essig

1 TL Zucker

Pfeffer

Die Gemüsebrühe, den Essig, die Butter und den Zucker aufkochen. Die in Scheiben geschnittenen Karotten dazu geben und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen. Fertig!