



Glasierte Karotten

Beilagen, KSW 01.04.2016

Kochen 20 · Portionen 4 · Schwierigkeitsgrad Leicht · Quelle
Saisonküche

ZUTATEN

800 g Karotten

20 g Butter

1 EL Zucker

2 dl Gemüsebouillon

ZUBEREITUNG

Karotten waschen und schälen. Karotten der Länge nach Vierteln und in ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden.

Karotten mit dem Zucker bei mittlerer Hitze in Butter dünsten.

Mit Bouillon ablöschen. So viel Flüssigkeit zugeben, dass die Karotten knapp bedeckt sind.

Zugedeckt ca. 7 Minuten knapp weich dünsten.

Deckel entfernen und Flüssigkeit sirupartig einköcheln lassen. Gemüse regelmässig schwenken, damit ein schöner Glanz entsteht.

Glasierte Karotten anrichten.

NOTIZEN

Tipps

- Glasierte Karotten mit frisch gehackten Kräutern garnieren.
- Orange Karotten mit Pfälzerrüben und blauen Karotten ergänzen.

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

1 Portion enthält

Kalorien: 105 kcal; Eiweiss: 2 g; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 14 g