

Geschmorte Möhren mit Grünkern, Aprikose und Pistazie

– Bio Kochbox KW 25



Geschmorte Möhren mit Grünkern, Aprikose und Pistazie



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Grünkern
- 1 Bund Möhren
- 4 getrocknete Aprikosen
- 1 rote Zwiebel
- 30 g Pistazien
- 1 Handvoll Minze
- 1 Handvoll Petersilie
- 400 ml Gemüsefond

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Weißweinessig

Zubereitung:

Der Grünkern wird gründlich in einem Sieb abgespült und in Gemüsebrühe gegart, bis die Körner weich, aber noch leicht kernig sind. Die Möhren werden geputzt, falls nötig geschält, gewaschen und längs halbiert oder geviertelt. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Die Aprikosen werden in kleine Würfel geschnitten, die Pistazien grob gehackt. Minze und Petersilie werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. In einer großen Pfanne oder einem Schmortopf wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch weich angeschwitzt. Anschließend kommen die Möhren hinzu und werden einige Minuten bei mittlerer Hitze angebraten, bevor Ahornsirup und ein kleiner Schuss Essig dazugegeben werden. Die Möhren garen dann mit wenig Flüssigkeit weiter, bis sie weich sind, aber noch ihre Form behalten. Der gegarte Grünkern wird untergehoben, zusammen mit den Aprikosenwürfeln vermischt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Kurz vor dem Servieren werden Pistazien und Kräuter darüber gegeben, sodass das Gericht würzig, frisch und leicht süßlich auf den Teller kommt.