

Pastinaken-Möhrengemüse

mit Sesam

Bio Kochbox KW 45



Pastinaken-Möhrengemüse mit Sesam



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 200 g Möhren
- 300 g Pastinake
- 125 ml Gemüsefond
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 500 g Kartoffeln

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter
- 1 EL Sesam

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achtern und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam zufügen.

Alles in die Pfanne geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Gewürze zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen. Kartoffeln dazu servieren.