



GEMÜSE MIT HONIG GEGART

4 Personen

Zutaten:

- Zwei kleine Fenchelknollen
- Ein kleiner Kohlrabi
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Honig
- Salz / Weißer Pfeffer
- 3 Möhren
- 2 getrocknete Tomaten
- Gemüsebrühe
- Koriander
- Schwarzkümmel

So wird's gemacht:

Den Fenchel, die Möhren und den Kohlrabi waschen, putzen und schälen. Gemüse jeweils halbieren und in schmale, etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Ebenso die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Kohlrabi und Fenchel darin andünsten und 175 ml Gemüsebrühe sowie die Tomatenstreifen dazugeben. Einmal kurz aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten.

Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 5mm-breite Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln zum Gemüse geben. In der offenen Pfanne unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten braten.

Nun den Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen zupfen. Schließlich den Honig unter das Gemüse rühren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und 2/3 der Korianderblätter unterheben. Das Gemüse auf einer Platte garnieren, mit Schwarzkümmel und mit restlichem Koriander bestreuen.

Tip: Das Gericht schmeckt sehr gut mit Couscous.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN