

Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

Rezept des Monats August 2013

Karotten-Ingwer-Gemüse mit Dost

Zutaten:

7 mittelgroße Karotten
1 kleine Zwiebel
1 walnussgroßes Stück Ingwer (geschält und in kleine Würfel geschnitten)
2 – 3 Esslöffel Dostöl zum Braten
1 Dost-Stängel
1 1/2 Teelöffel Wildkräutersalz
etwas bunten Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Dostblättchen
500 ml Wasser
150 ml Sahne
2 Esslöffel Mehl oder Speisestärke
einige Dostblüten zum Verzieren

Zubereitung:

Die Karotten mit dem Sparschäler abschaben, der Länge nach vierteln und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Das Dost-Bratöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Karotten, Ingwer und den Dost-Stängel dazu geben, alles kurz mit andünsten.

Mit Wildkräutersalz und buntem Pfeffer würzen.

Die Dostblättchen hinzu geben und mit dem Wasser auffüllen, ungefähr 7 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Das Mehl mit der Sahne verrühren, zum Gemüse geben und noch etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Dostblüten auf dem angerichteten Teller verstreuen.

Schmeckt sehr lecker zu Wildkräuter-Semmelknödeln. Guten Appetit!