

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Möhren mit Feta

Zutaten: 800g Bundmöhren, 2 Zwiebeln, Olivenöl, Salz und Pfeffer, 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL Honig, 1 Handvoll junger Blattspinat, 200 g Feta, 2 EL Sesam

Zubereitung: Die Möhren längs halbieren und in heißem Öl anschwitzen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln zugeben, salzen und pfeffern. 1-2 Minuten braten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Honig unterrühren und alles ca. 5 Min dünsten. Den Spinat zu den Möhren geben und offen garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Alles in eine Gratinform geben und mit zerbröckeltem Feta und Sesam bestreuen. Etwas salzen und pfeffern und im Ofen ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)