



Karottenpüree mit Kürbiskernen

(Für 4 Personen)

Zubereitungszeit: 15 min

Garzeit: ca. 20 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

800 g Möhren

2 EL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer (aus der Mühle)

1 Prise Zucker

150 ml Gemüsebrühe

4 EL Kürbiskerne

2 EL Butter

Zubereitung:

Die Möhren schälen und circa 1 cm groß würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Möhren darin circa 5 Minuten unter Rühren anschwitzen, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Brühe angießen und die Möhren zugedeckt in circa 15 Minuten weich garen.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, anschließend beiseite stellen und kurz abkühlen lassen. Die Möhren mit dem Stabmixer pürieren und die Butter untermixen. Das Püree abschmecken, in Schalen anrichten und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.