

Möhren-Nuss-Püree

Dauer: 30 Minuten

Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

1 Kg Möhren

2 kleine Zwiebeln

50g Walnusskerne

3 EL Rapsöl

1 EL Zucker

100 ml Apfelsaft

50 ml Milch oder Getreidedrink

Salz, Pfeffer und Muskat



Es ist ein lustiger Zufall, dass Walnüsse mit ihrer Form an das menschliche Gehirn erinnern und tatsächlich besonders gut für unser Gehirn sind. Mit viel Vitamin B und E, Lecithin und Magnesium kurbeln Walnüsse die Denkprozesse an.

Erstmals wurden Möhren im 10. Jahrhundert nach Christus kultiviert. Man nimmt an, dass dies in der Region des heutigen Afghanistans, Pakistans und Irans geschah. Doch die orangefarbene Karotte, wie wir sie heute kennen, gibt es erst seit dem 17. Jahrhundert. Ursprünglich war das Wurzelgemüse violett.



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Möhren schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
4. Die Walnüsse grob hacken.
5. Einen großen Topf auf den Herd stellen, auf mittlere Hitze erwärmen und die Zwiebeln, zusammen mit 1 EL Zucker und 2 EL Rapsöl, in den Topf geben und glasig dünsten.
6. Nun die Möhren hinzugeben und leicht karamellisieren lassen.
7. Den Apfelsaft zugeben und im geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten dünsten.
8. Währenddessen die gehackten Walnüsse in 1 EL Rapsöl anrösten.
9. Nun die Möhren mit dem Pürierstab pürieren.
10. Nach dem Pürieren die Milch oder den Getreidedrink unterrühren, ein paar gehackte Walnüsse unterheben und das Püree mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Muskat abschmecken.
11. Vor dem Servieren mit ein paar gehackten Walnüssen garnieren.