

Butter-Gemüse, auch zum Einfrieren

Für 2 Portionen

1 gelbe Karotte	2 orange Karotte	10 cm Lauch
1 TL Zucker	1 Butter	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	Wasser	

Die Wurzeln mit dem Sparschäler schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Den Lauch gut waschen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Das Wasser zum Kochen bringen und das Wurzelgemüse darin auf Biss blanchieren. Das dauert nur 3 Minuten. Auf 1 Liter Wasser kommt 1 TL Zucker. Salz kommt erst später in der Pfanne dazu, denn andernfalls zieht es die wertvollen Nährstoffe wie Kalium usw. aus dem Gemüse raus und es geht ins Kochwasser über.

Den Lauch danach einmal aufkochen und gleich mit der Schöpfkelle herausfischen.

Das gesamte Gemüse in einer Pfanne, worin man ein Stück Butter zerlässt, schwenken.

Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Tipps:

Man kann das blanchierte Gemüse in kaltes Wasser geben. Dies macht man, damit es knackig bleibt und nicht nachzieht (wie bei Nudeln) und dadurch zu weich wird.

Möchte man das Gemüse einfrieren, kann man es so zubereitet nach dem Auskühlen flach in Tiefkühlbeutel füllen und einfrieren. Das hält sich dann 6 Monate im Tiefkühlfach.

Möchte man es zubereiten, langsam in der Pfanne erhitzen und es ist in 10 Minuten fertig.

NN am 04. Februar 2026