

Italienisches Minutengemüse - Karotten



Zutaten für vier Personen:

2-4 Karotten
Olivenöl
Salz
Aceto Balsamico bianco

Besondere Hilfsmittel:

Verstellbarer Gemüsehobel

1. Karotten schälen und mit einem geeigneten Gemüsehobel sehr schräg in etwa 2 mm dicke und 7-9 cm lange Scheiben schneiden.
2. Eine größere beschichtete Pfanne dünn mit Olivenöl ausstreichen, auf milde bis mittlere Hitze vorheizen. (Das entspricht oft der Stellung 4-5 von 9).
3. Karottenscheiben portionsweise einlegen, nicht übereinander legen. Nach etwa 3 Minuten leicht mit Salz würzen, umdrehen und weitere ca. 3 Minuten braten.
4. Mit 1-2 EL Aceto Balsamico bianco

ablöschen. Pfanne vom Feuer nehmen und schwenken, damit die Karottenscheiben mit dem Sud überzogen werden. Karottenscheiben dann sofort aus der Pfanne nehmen.

5. Die Pfanne vor dem Braten der nächsten Portion wieder mit einem Küchentuch säubern.

Hinweise:

Italienisches Minutengemüse eignet sich warm als Beilage.

Abgekühlt und einige Stunden im Kühlschrank durchgezogen, eignet sich dieses Minutengemüse auch als Teil einer italienischen Vorspeisenplatte.

Rezeptanregung: Restaurant Golden Twenties, München, März 2010

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min pro Durchgang, Vorspeisen, Beilagen, Gemüse, Karotten, italienisch

Anpassung und Foto: Walter Stand 17.01.2023