

Marinierte Möhren mit Joghurtsoße und Minze

193

Typ: Vorspeise **Quelle:** Brigitte

Bemerkungen: 4 Portionen

Zutaten: 1 kg Bundmöhren,
 evtl. 1/4 l Mineralwasser,
 1/8 l Olivenöl,
 5 EL Feigen- oder
 anderer milder Obstessig,
 2 Knoblauchzehen,
 Salz,
 grob geschroteter Pfeffer,
 1 TL Zucker,
 evtl. 2 frische Feigen,
 1 Bund Minze;
 250 g Vollmilchjoghurt

Rezept: Die Möhren schälen, den Stängelansatz nicht abschneiden. Große Möhren längs halbieren. Die Möhren in kochendes Mineralwasser oder Leitungswasser geben. Etwa sieben Minuten bissfest kochen. Möhren aus dem Wasser heben und auf eine Platte geben. Öl, Essig, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und über die Möhren gießen. Mindestens eine Stunde, am besten über Nacht, durchziehen lassen. (Wenn Sie Feigen verwenden: die Feigen abspülen, in Achtel schneiden und über die Möhren geben.) Minzeblättchen in Streifen schneiden und über die Möhren geben. Den Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Möhren servieren

Nährwerte
pro Portion ca. 405 Kalorien 37 g Fett