



# Geschmortes Wurzelgemüse

**HOF**LIEFERANT  
FLEISCH & WURST VOM BIO-METZGER.

# Zutaten (für 2 Personen)

Saisonales Wurzelgemüse z.B.:

2-3 Karotten

2 kleine Pastinaken oder Wurzelpetersilie

1/2 kleine Steckrübe

Schwarzwurzel, Kohlrabi,

Rote Beete passen auch gut.

1 mittelgroße Zwiebel

Petersilie

Butter

gestoßener Koriander, Pfeffer



## So gehts:

Das Gemüse wenn nötig schälen und in ca. 1,5 cm dicke und 4 bis 5 cm lange Stifte schneiden. Die Zwiebel kleinwürfeln. In einem Topf bei mittlerer Hitze Butter zerlassen und darin das Gemüse und die Zwiebelstücke schmoren, bis die Zwiebeln glasig aber nicht braun sind. Dann etwas salzen, ein wenig gemahlener Pfeffer, gestoßenen Koriander und Wasser hinzugeben (ca. 2 cl) und mit Deckel ca. 7 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und nochmal weitere 5-10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, so dass die Flüssigkeit etwas zurückgeht. Vor dem Servieren noch etwas gehackte Petersilie unterrühren.

**TIPP:** Gemüse mit dünner Schale, wie z.B. Karotten, Pastinaken und Wurzelpetersilie lieber gründlich waschen und säubern als schälen, da die Schale auch viele Aromen enthält!

*Gutes Gelingen!*