

BALANCE

FEEL THE EARTH - BROKKOLI-KAROTTENGEMÜSE MIT ORANGE

Alles in

BALANCE ?

Die Mischung macht's!

Feel the Energy...

aktiviert mit
orientalisch pikantem
Garam Masala und
feurigem Cayenne-
pfeffer.

Feel the Earth...

erdet mit feinen
Gemüsen und den
Zitrusnoten der
Orange.



Zutaten für 4 Personen

500 g Brokkoli, in kleinen Röschen, blanchiert
300 g Möhren, blanchiert, in Scheiben
2 Stück Orangen, in Stücke geschnitten (Saft auffangen)
4 Stück Frühlingszwiebeln, in Ringen
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat zum Abschmecken
1 TL Vanillezucker

Zubereitung

In der aufgeheizten Pfanne die Butter schmelzen und den Vanillezucker dazugeben. Frühlingszwiebeln hinzufügen, anbraten. Brokkoli und Karotten dazugeben, umrühren und erhitzen. Orangenstücke plus Orangensaft in die Pfanne geben, umrühren und nur noch erwärmen. Abschmecken und servieren.