

## Essen nach Farbe

### Rezept: Möhren-Gemüse (4 Personen)

---

#### Zutaten

500g Möhren  
600g Kartoffeln  
500ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
70g Butter  
Muskatnuss  
Salz und Pfeffer



vegetarisch

#### Arbeitsgeräte

Sparschäler  
Schneidebretter  
Schneidmesser  
Topf  
Pfannenwender  
Messbecher  
Stampfer  
Esstlöffel  
Küchenwaage

## Zubereitung

1. Die Möhren, die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben bzw. Würfel schneiden.
2. In einem Topf ca. 50 g Butter schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel glasig darin andünsten.
3. Anschließend die Kartoffeln und Möhren hinzugeben und kurz unter Rühren anschwitzen.
4. Mit der in 500 ml Wasser aufgelösten Gemüsebrühe ablöschen und alles für 20 Min. bei geringer Hitze garen lassen, bis das Gemüse eine weiche Konsistenz hat. Die Brühe sollte das Gemüse nahezu abdecken. Wenn nicht, einfach noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen.
5. Das Gemüse nach 20 Min., je nach Geschmack grob stampfen. Nun ca. 1-2 EL Butter hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)